料理レシピ編

家庭用スチームオーブンレンジ

品番 NE-A263

COOK BOOK

白身魚のマヨネーズ風味焼き＆
きのこのソテー（P.98）

パナソニック株式会社　キッチンアプライアンスビジネスユニット

〒525-8520　滋賀県草津市野路東2丁目3番1-1号

F0016-1P91
F0710-10710
Printed in China

スチームオーブンレンジ　NE-A263

Panasonic

取扱説明書

家庭用スチームオーブンレンジ

品番 NE-A263

もっと手軽に、もっとおいしく

レンジ使いこなし術

- ●「スチームあたため」でごはんもふっくら
- ●肉や魚もこんがり「両面グリル」
- ●主菜と副菜をグリル皿で同時に調理「野菜とセット」

保証書別添付

このたびは、パナソニック製品をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。

■取扱説明書をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。

■ご使用前に「安全上のご注意」（4〜9 ページ）は、必ずお読みください。

■保証書は、「お買い上げ日・販売店名」などの記入を確かめ、取扱説明書とともに大切に保管してください。

■ご使用中、異常を感じたら使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いて、販売店に点検をご相談ください。

■保証とアフターサービスは、58 ページをご覧ください。

パナソニックの会員サイト「CLUB Panasonic」で「ご愛用者登録」をしてください。（2ページご参照）

下ごしらえも調理も… 毎日の使いかた

自動

24ページ あたためる

※自動調理メニュー一覧 ➡ 23ページ

あたためを使い分けよう

あたため スタート

ごはんやおかずを
- 24 ●スピーディーに
- 26 ●お好み温度に
  ※40℃以下の設定のしかたは異なります。
- 28 ●あたためるときの注意とコツ

飲み物 1

牛乳やコーヒーなどを
- 30 ●「1 飲み物」

自動メニュー／時間
まわして選ぶ

ごはんやおかずをスチームでしっとり
- 24 ●「4 スチームあたため」

中華まんをフワッとしっとり
- 30 ●「5 中華まんあたため」

フライや天ぷらをカリッと
- 32 ●「6 フライあたため」

32 肉や魚を解凍する

- 32 ●「2 スチーム解凍」

34 野菜をゆでる

- 34 ●「7 ゆで葉果菜」
- ●「8 ゆで根菜」

36 自動メニューで調理する

- 36 ●自動メニュー(予熱なし)
- ●自動メニュー(予熱あり)

手動

38 レンジで加熱する

- 38 ●出力を使い分けよう
- ●「800～150W」
- ●「300Wスチーム」
- ●強火と弱火を組み合わせて

40 オーブンで調理する

- 40 ●予熱ありで
- 42 ●予熱なしで
- ●スチームを使って発酵させる

44 グリルで焼く

両面を焼く
- 44 ●「両面グリル」

上面だけを焼く
- 44 ●「両面グリル」(上面グリル)

46 手動で加熱するとき

自分で時間などを合わせて…

スチームオーブンレンジで
こんなことができます

●お料理をするときは、記載の分量をお守りください。
分量を変えると上手にできない場合があります。

「M」表示モード(店頭用モード):
表示部に「M」と表示されているときは調理できません ➡ P.14
【解除方法】
①「レンジ」ボタンを押す。
②「あたため・スタート」ボタンを4回押す。
③「取消」ボタンを4回押す。

もくじ

■料理レシピ編は、裏表紙からご覧ください。

安全上のご注意 必ずお守りください

人への危害、財産への損害を防止するため、必ずお守りいただくことを説明しています。

■誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を区分して、説明しています。

危険	「死亡や重傷を負うおそれが大きい内容」です。
警告	「死亡や重傷を負うおそれがある内容」です。
注意	「傷害を負うことや、財産の損害が発生するおそれがある内容」です。

■お守りいただく内容を、次の図記号で説明しています。（次は図記号の例です）

（禁止）	してはいけない内容です。
（指示）	実行しなければならない内容です。
（注意）	気を付けていただく内容です。

危険

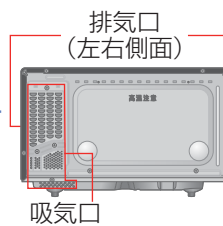
自分で絶対に修理・分解・改造をしない

感電や発火、異常動作によるけがのおそれがあります

故障した場合は
お買い上げの販売店にご相談ください。

吸気口・排気口・製品のすき間に針金などの金属物や異物、指を入れない

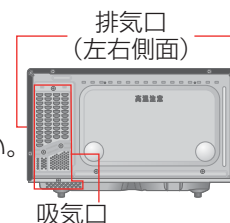
高圧部があり、感電やけがのおそれがあります

異物が本体に入ったら
まず電源プラグを抜いてお買い上げの販売店にご相談ください。

警告

設置するとき

吸気口・排気口はふさがない

火災の原因になります

ごみ、ほこりなどで吸気口・排気口がふさがれないようこまめにお手入れしてください。

燃えやすい物や火気の近くでは使わない

（たたみ、じゅうたん、テーブルクロスの上、カーテンなど）

ヒーター使用時は、高温になり、引火や火災の原因になります

スプレー缶などの近くで使わない

ヒーター使用時の熱で、引火や爆発のおそれがあります

水のかかる場所では使わない

感電や漏電の原因になります

アースを確実に取り付ける

故障や漏電のときに、感電のおそれがあります

アース線は
- アース端子に接続する。また、転居などの際も忘れずに取り付ける。取り付けかたは➡ P.12
- ガス管や水道管、電話や避雷針のアースなどと、絶対に接続しない。（法令で禁止されています）
- アース端子がないとき、湿気が多い場所、水けのある場所では、アース工事が必要。➡ P.10

警告

自動での加熱時、事故を防ぐために

食品、飲み物は庫内中央に置く

端に置くと、赤外線センサーが正しく検知できずに、食品は発火や発煙、飲み物は沸とうによる突然の飛び散りでやけどのおそれがあります

レンジ（電波）の加熱時は

食品を加熱しすぎない

発火・発煙のおそれがあります

- 以下の場合、自動で加熱しない
  - 少量や指定分量※1以外の食品
  - 100g未満の食品（45℃以上に設定してあたためるとき）
  - ふた、およびふた付きの容器での加熱※2

※1 指定分量はメニューによって異なります。各ページを参照してください。
※2 自動メニューの「9 茶わん蒸し」は除く。

「レンジ」ボタンでは、設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱する

食品の分量に対して、加熱時間が長いと、発火や発煙のおそれがあります

- 特に、少量の加熱時、油脂の多い食品・液体、さつまいもなどの根菜類の加熱には気を付ける。

飲み物などの加熱時、やけどを防ぐために（突沸に注意）

飲み物を加熱しすぎない

加熱後、取り出したあとに、突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

- 牛乳、コーヒー、お茶、ジュース、水などを自動であたためるときは、必ず「1 飲み物」ボタンで杯数を合わせて加熱する。➡ P.30
- お酒をあたためるときは、「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する。➡ P.46

油脂の多い食品・液体※や、粒入りスープを加熱するときは以下の方法で加熱する

加熱後、取り出したあとに、突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

- ラップをして、「レンジ」ボタンの500Wで様子を見ながら加熱する。

※ バター・生クリーム・オリーブオイルなど

「レンジ」ボタンで加熱するときは、設定時間を控えめにする

加熱しすぎると、加熱後、取り出したあとに突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

容器は庫内中央に置き、広口で背の低い容器に8分目まで入れる

端置きや、少量の加熱は沸とう、沸とうによる突然の飛び散りの原因になります

加熱前、加熱後は必ずスプーンでかき混ぜる

加熱後、取り出したあとに、突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

次ページへつづく

安全上のご注意 必ずお守りください

⚠ 警告

レンジ(電波)を使う加熱時の破裂を防ぐために

ゆで卵(殻付き・殻なし)は加熱しない
破裂によるけが、やけどのおそれがあります

卵は必ず割りほぐす
破裂によるけが、やけどのおそれがあります

ぎんなんなど、殻や膜のある食品は割れ目を入れる
破裂によるけが、やけどのおそれがあります

ビン・容器のふたや、ネジ式のせんは外す
破裂によるけが、やけどのおそれがあります

●密閉状態にならないようにする。
●レンジ用のふたをするときは、すき間をあける。

電源プラグ・電源コードなどは

電源コードや電源プラグを傷付けない
(加工する、排気口などの高温部に近づける、無理に曲げる、ねじる、引っ張る、重い物を載せる、束ねる、はさみ込むなど)

傷付いたプラグは使わない
破損や破損によるショート、火災や感電の原因になります

修理は販売店にご相談ください。

ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない
感電のおそれがあります

電源プラグを抜くときは、コードを持って引き抜かない
感電や、ショートによる発火のおそれがあります

電源は、延長コードを含め、定格15A以上・交流100Vのコンセントを必ず単独で使う
異常発熱による火災の原因になります

〈タコ足配線は禁止〉

電源プラグは、根元まで確実に差し込む
感電や発熱による火災の原因になります

ゆるんだコンセントは使わないでください。

電源プラグのほこりは、乾いた布で定期的に確実に取る
ほこりに湿気がたまり、絶縁不良で火災のおそれがあります

長期間使用しないときは、電源プラグを抜く
絶縁劣化で火災の原因になります

⚠ 警告

次の点もご注意ください

子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない
やけど、感電、けがのおそれがあります

本体のお手入れは、電源プラグを抜き、庫内が冷めてから行う
やけど、感電、けがのおそれがあります

ベビーフードや介護食をあたためるときは、加熱後、かき混ぜてから温度を確認する
やけどのおそれがあります

異常・故障時には

直ちに使用を中止し、電源プラグを抜く
発火や発煙、感電のおそれがあります

異常・故障例
●電源コードやプラグが異常に熱くなる。
●異常なにおいや音がする。
●ドアに著しいガタや変形がある。
●触ると電気を感じる。

すぐに販売店へ点検・修理を依頼してください。

⚠ 注意

設置について

本体上面、壁との間は下表以上の距離を確保する
過熱による壁などの焦げや変形、発火などの原因になります

●本体の上には物を置かない。

この電子レンジは「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています。

安全にご使用いただくために、本体上面、壁とは、下表以上の距離を確保してください。

場所	上方	左方	右方	前方	後方	下方
離隔距離(cm)	10	5	5	(開放)	0	0

「消防法 基準適合 組込形」

転倒や落下をさせない
けが、感電、電波漏れの原因になります

●不安定な場所に置かない。
●置き台からはみ出さない。
●ドアに無理な力を加えない。

万一、転倒・落下したら
外部に損傷がなくてもそのまま使用せず、必ずお買い上げの販売店にご相談ください。

●転倒防止金具C(別売)をご利用ください。
➡ P.11

安全上のご注意 必ずお守りください

 注意

ご使用前に確認する

調理以外の目的には使わない
過熱により、発火や発煙、やけどのおそれがあります

庫内に付着した油や食品カスを放置したまま加熱しない
発火や発煙の原因になります

●庫内が冷めてから必ずふき取ってください。

レンジ（電波）を使う加熱では、庫内に食品などが入っていない状態で、動作させない
火花が飛び、庫内底面が赤熱により、異常高温になるため、やけどのおそれがあります

●容器や付属品だけでも動作させない。

異常高温になると
安全機能が働き、自動的に動作を停止することがあります。

庫内の包装材は取り出す
焦げや変形、発火の原因になります

鮮度保持剤（脱酸素剤）などを取り出す
発火や発煙のおそれがあります

金属容器・付属の角皿は

レンジ（電波）を使う加熱では、金属容器などは使わない
火花が飛び、発火・発煙・ドアガラスの割れによるけがのおそれがあります

●付属の角皿、金あみや金ぐし、金属製の焦げ目付け皿は、オーブンや発酵、上面グリル以外では使わない。

付属の角皿は、オーブン/発酵、上面グリル以外では使わない
火花が飛び、庫内底面が赤熱により、高温になるため、やけどのおそれがあります

ドアは

物をはさんだまま使わない
電波漏れの原因になります

調理中や調理後に水をかけない
ガラスが割れて、けがの原因になります

開閉時は指のはさみ込みに注意する
けがのおそれがあります

「両面グリル」ボタンの2秒押し（上面グリル）でトーストを焼くときは

設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱する
加熱時間が長いと、発火や発煙のおそれがあります

調理中、調理後は

万一、庫内で食品が燃えたら、ドアは開けない
酸素が入り、勢いよく燃えます

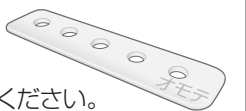
●次の処置をして鎮火を待ってください。
①「取消」ボタンを押す。
②電源プラグを抜く。
③燃えやすい物を、本体から遠ざける。

万一、鎮火しないときは
水や消火器で消火し、必ずお買い上げの販売店へご相談ください。

ヒーターやスチームを使う調理中、調理後は、高温部（本体・ドア・庫内など）に触れない
やけどのおそれがあります

●特に、本体や付属の角皿・グリル皿・水受皿・セラミックカバーは高温になります。

セラミックカバーや庫内底面に、衝撃を加えたり、水をかけたりしない
破損してけがをするおそれがあります

万一、破損したら
そのまま使用せず、必ずお買い上げの販売店へご相談ください。

セラミックカバーの上に物を置かない
容器などの溶けや変形の原因になります

破れたり、水でぬれたりしたミトンは使わない
やけどのおそれがあります

次の場合、熱い容器や蒸気、飛まつに気を付ける
やけどのおそれがあります

●ドアを開けるとき
●食品を取り出すとき
●ラップやふたを外すとき
●ヒーター加熱後、付属の角皿やグリル皿を急冷するとき

付属の角皿に、湯を張る調理では、次の場合に角皿の扱いに注意する
やけどのおそれがあります

●角皿に湯を張るとき
●角皿を庫内に入れるとき
●調理後、角皿を取り出すとき（熱い湯が残っています）

お弁当をあたためるときは

直接「あたため」ボタンを押してあたためない
容器の変形や溶けのおそれがあります

●「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する。➡ P.46

ふた・ラップを外し、ゆで卵やアルミケース、調味料類も取り出す
火花が出たり、破裂によるけが、やけどのおそれがあります

使用上のお願い

設置場所は

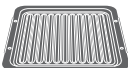
■本体は、テレビやラジオ、無線機器(無線LANなど)やアンテナ線から4m以上離してください。
画像や音声の乱れ、通信エラーの原因になります。

アースの工事が必要なとき

本体価格には工事費は含まれていません。

■電源コンセントにアース端子がないときは、お買い上げの販売店にご相談ください。

■次の場合は、電気工事士の資格のある者による、施工「D種接地工事」が法律で義務付けられています。

●湿気の多い場所:
飲食店の厨房や酒、しょうゆの貯蔵庫、コンクリート床など

●水けのある場所(漏電しゃ断器も取り付ける):
生鮮食料品店の作業場など水の飛び散る所、土間・地下室など結露の起きやすい所など

付属品について

■付属の角皿やグリル皿は、加熱方法によって使えない場合があります。

×は使えません。 ●角皿は、電波を使うレンジ加熱調理では、火花が飛ぶため使えません。(安全上のご注意➡ P.8)

加熱方法	レンジ	両面グリル	上面グリル	オーブン/発酵
角皿	×	×	○	○
グリル皿	×	○	○	×

お料理するときは

■記載の分量をお守りください。分量を変えると上手にできない場合があります。

■仕上がりや手動加熱時間は、食品の状態(大きさ、厚み、鮮度、野菜の季節、肉・魚の脂の多少、冷凍の保存状態など)によって異なります。

レンジ使用調理では

■缶詰やレトルト袋の食品は、容器に移してください。アルミ包装は加熱できません。

スチーム調理終了後は

■庫内底面に、お湯がたまることがあります。冷めてから、ふきんなどでふき取ってください。

■クリーントレー(➡ P.12)にも水がたまります。毎回捨ててください。

■本体周辺(上部)の水滴をふき取ってください。本体の上に棚があるときなど、水滴が付くことがあります。

ヒーター調理後は

■付属のミトンを使い、両手で出し入れしてください。
角皿やグリル皿を取り出すときは、高温のため、ミトンの白い部分が当たるようにして持ち、落とさないよう出し入れしてください。

調理後は必ず

■庫内に付着した油、食品カス、水滴などは放置せず、庫内が冷めてから必ずふき取ってください。(さびの原因になります)
この製品は、スチームを効率よく使用できるように、機密性の高い設計になっているため、スチームを使っていないときにも、調理後、庫内(側面・底面)に水滴が付着します。
冷めてから、そのつどふきんなどで、ふき取ってください。

付属品・別売品

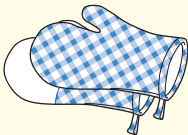
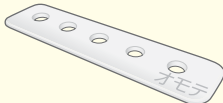
⚠注意

🚫 レンジ(電波)を使う加熱では、容器や付属品だけで動作させない

火花が飛び、庫内底面が赤熱により、異常高温になるため、やけどのおそれがあります

●故障を防ぐため、安全機能が働き、停止することがあります。

付属品

ミトン2枚
品番: A060M-1M20
※白い面を手のひら側にして使います。

セラミックカバー 1枚
品番: A6003-1J20

角皿 1枚
品番: A060T-1M60
※熱変形防止のため平らではありません。

グリル皿 1枚
品番: A443S-1P00

別売品

転倒防止金具C
品番: A195A-1K20
希望小売価格: 1,050円(税込み)
※地震対策としてもお使いください。

クエン酸(40g×5袋)
品番: SAN-200
希望小売価格: 730円(税込み)
※食品添加物につき、
食品衛生上無害です。

希望小売価格は2010年7月現在

●付属品や別売品は、販売店でお買い求めいただけます。
パナソニックの家電製品直販サイト「パナセンス」でもお買い求めいただけます。

CLUB Panasonic

http://club.panasonic.jp/mall/sense/

各部の名前

排気口
左右側面

吸気口

電源コード

電源プラグ
加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、最大約15分間は、電源プラグを抜かないでください。

電源コンセント

アース端子

アース線※
必ずアース端子に取り付ける。

先端を外す

ふた付きの場合は開けて、つなぐ。

※ アース端子がないとき、アース線の長さが足りないときは、お買い上げの販売店にご相談ください。

ドア

ドアハンドル

操作部➡ P.14

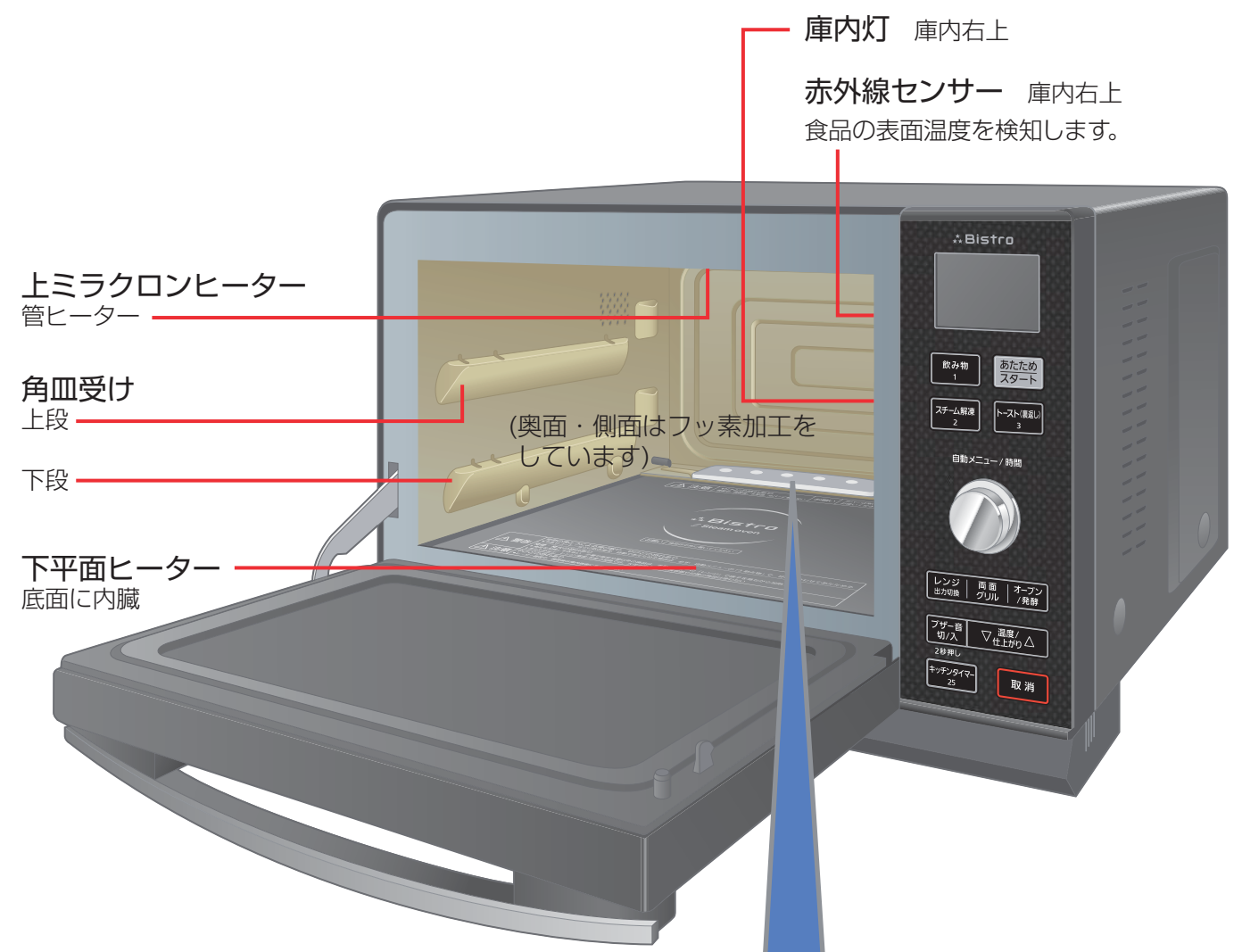
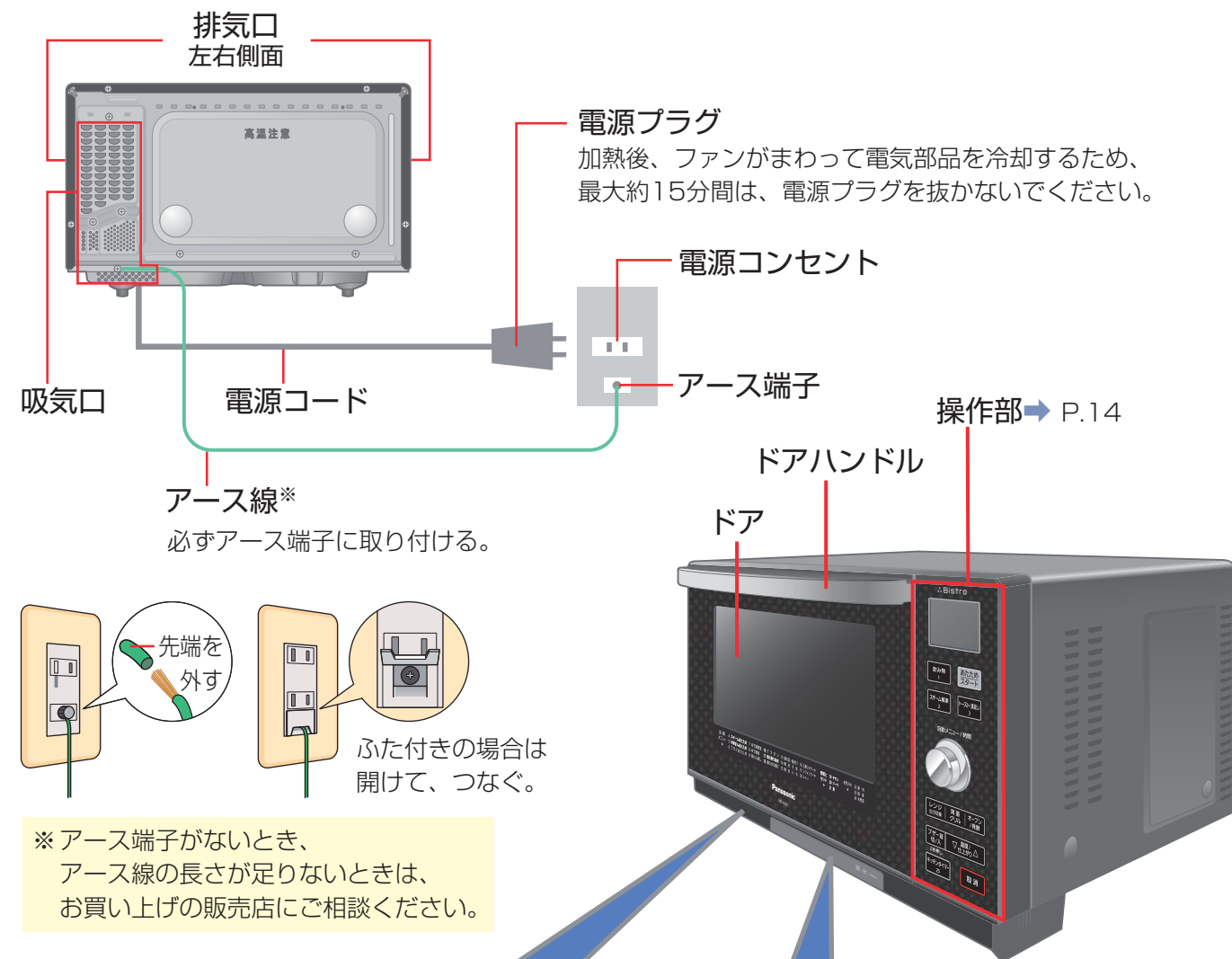
庫内灯　庫内右上

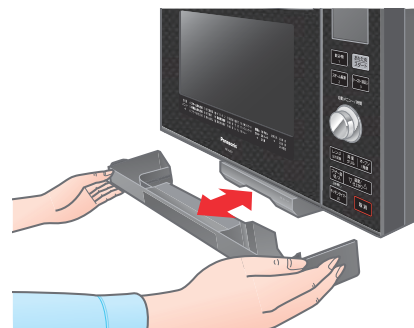
赤外線センサー　庫内右上
食品の表面温度を検知します。

上ミラクロンヒーター
管ヒーター

角皿受け
上段
下段

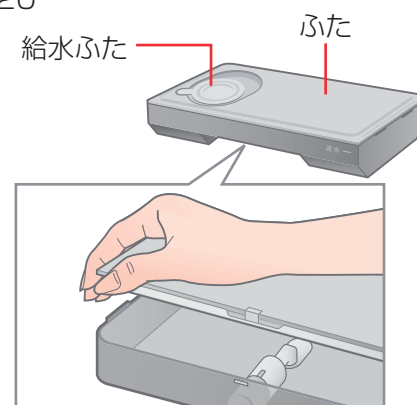
(奥面・側面はフッ素加工をしています)

下平面ヒーター
底面に内臓

クリーントレー

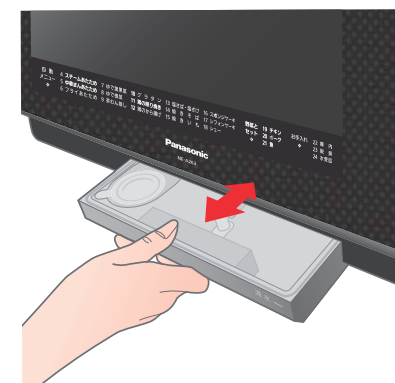
食品カスや水滴、スチームの水などを受けるトレーです。

■取り付け／取り外しかた

●水がたまっている場合がありますので、気を付けて外してください。
また、取り付け時には奥までしっかりと押し込んでください。

給水タンク

スチームを使う調理のとき、給水ふたを開け、「満水」まで水を入れてセットします。
➡ P.20

給水ふた
ふた

●ふたは外せます。
ふたは「ここから開ける」と刻印されている方向から開けてください。

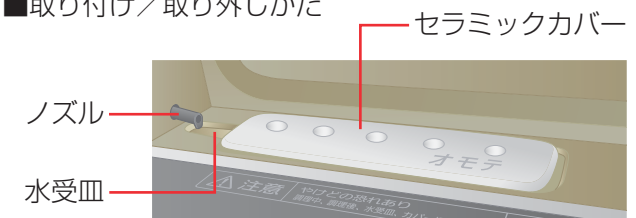
■取り付け／取り外しかた

●ふたと給水ふたが確実に閉まっていることを確認してください。
●タンクを水平に持ち、奥に当たるまで差し込みます。

水受皿・セラミックカバー

スチーム調理時に、底面に内蔵したヒーターでスチームを発生させます。

セラミックカバー
●水受皿への異物の混入や沸とうした湯によるやけど防止のカバーです。
●スチームを使うメニュー以外でも常に下記のイラストの状態でお使いください。

■取り付け／取り外しかた

セラミックカバー
ノズル
水受皿

●取り付けは、「オモテ」を上にして、ゆっくり置く。
●取り外しは、十分に冷めてから、右横にすべらせるように外す。
(陶器製のため、落とすと割れます)

イラストは、実物と異なる場合があります。また、製品には、注意ラベルがはられています。

次ページへつづく

各部の名前 操作部

表示部
自動のメニュー番号や仕上がり調節、
温度や時間などを表示します。

「M」が表示されているとき
店頭用モードのため、調理できません。
【解除方法】
①「レンジ」ボタンを押す。
②「あたため・スタート」ボタンを4回押す。
③「取消」ボタンを4回押す。

飲み物ボタン
➡ P.30

あたため・スタートボタン
調理をスタートする／再スタートする
●「あたため」 ➡ P.24
●「お好み温度」 ➡ P.26

スチーム解凍ボタン
●「スチーム解凍」
➡ P.32
●給水経路にたまる水を抜きたいとき
➡ P.50

トーストボタン
途中、裏返しが必要です。
➡ P.66

自動メニュー/時間ダイヤル
●自動メニューを選ぶ ➡ P.23
●手動調理などで時間を合わせる

両面グリルボタン
●「両面グリル」 ➡ P.44
●「上面グリル」 ➡ P.44

レンジボタン
➡ P.38

オーブン/発酵ボタン
●「オーブン」 ➡ P.40、42
●「発酵」 ➡ P.42

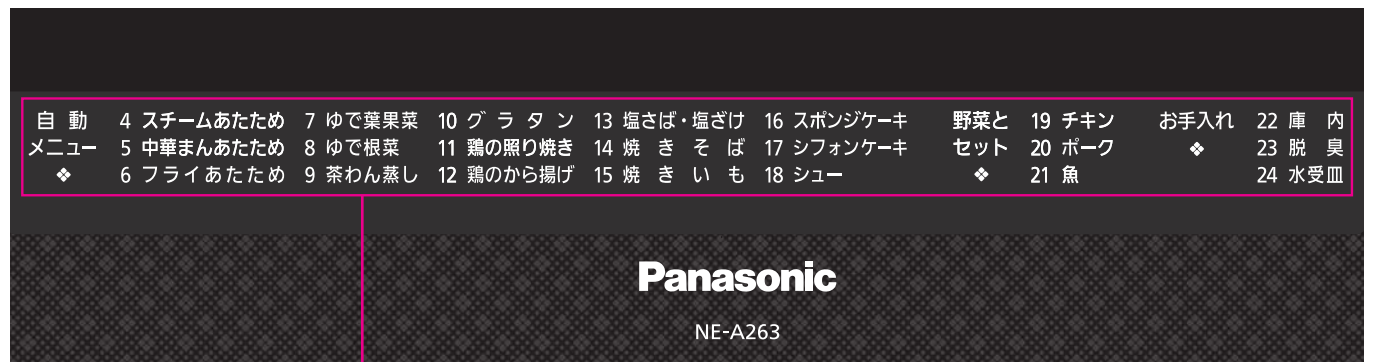
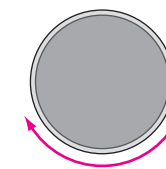
ブザー音 切/入ボタン
➡ P.16

温度/仕上がりボタン
●お好み温度に合わせる ➡ P.26
●オーブン調理の温度設定時 ➡ P.41、43
●自動メニューの仕上がりを変える ➡ P.21、36

キッチンタイマーボタン
➡ P.17

Bistro
飲み物 1
あたため スタート
スチーム解凍 2
トースト(裏返し) 3
自動メニュー / 時間
レンジ 出力切換
両面 グリル
オーブン /発酵
ブザー音 切/入
2秒押し
▽ 温度/仕上がり △
キッチンタイマー 25
取消

取消ボタン
■操作を取り消す／調理を中止するとき
調理中にできばえを見たいときは、このボタンを押さずに、
ドアを開けて確認します。
ドアを閉め、「スタート」ボタンを押すと、調理を再開します。

ドアパネル

ダイヤルをまわして
「自動メニュー 4〜18」「野菜とセット 19〜21」
「お手入れ 22〜24」を選びます。
表示部にメニュー番号が表示されます。

●**手動調理**…この取扱説明書内では、「レンジ」ボタンや「両面グリル」ボタン、「オーブン/発酵」ボタンを使ってレンジの出力やオーブンの温度、加熱時間などを設定して調理することを「手動調理」として説明しています。

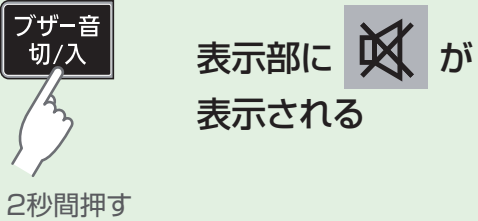
■ 自動電源オフ機能

しばらく操作をしなかったとき、または、加熱後
しばらくすると自動で電源が切れます。（「0」表示が消える）
電源が切れる時間は調理したメニューなどにより異なります。
（約2〜15分）

■ 電源を入れるには

通常は、電源プラグを差し込むと電源が入ります。
自動電源オフ時は、ドアを開閉すると電源が入ります。
（表示部に「0」と表示します）

お願い

加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、最大約15分間は
電源プラグを抜かないでください。

ブザー音を消したいときは

ブザー音 切/入

●加熱終了音、取り出し忘れ防止音、予熱終了音※1、「U50」表示※2 等のお知らせブザーが消せます。

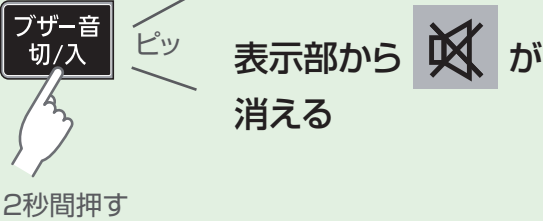
ブザー音を消すとき

2秒間押す

表示部に [icon] が表示される

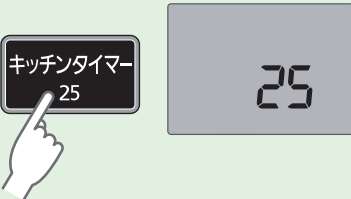
ブザー音を鳴らすとき

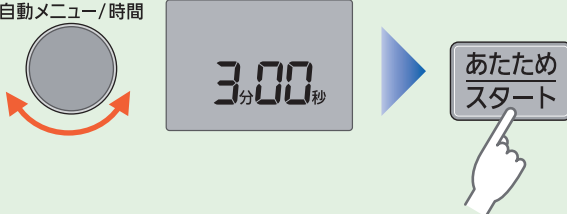
2秒間押す

表示部から [icon] が消える

ブザー音を消すと

●トーストの裏返しブザーも鳴りません。➡ P.66

●「U50」※2 以外の異常表示時のブザーは消えません。

※1 予熱終了音は「オーブン」や自動メニュー「16 スポンジケーキ」「17 シフォンケーキ」「18 シュー」の予熱のあるメニューで鳴ります。

※2 「U50」: 庫内の温度が高いときに表示
「U50」について➡ P.57

キッチンタイマーを使う

キッチンタイマー

（例: 3分に設定するとき）

1 「25 キッチンタイマー」ボタンを押す

2 時間を合わせ、スタートする

●30秒から180分までの時間が設定でき、キッチンタイマーとして使えます。

●時間のカウントが終了すると「ピーピー」と5回ブザーが鳴ります。
ドアの開閉、または「取消」ボタンを押すと、音が止まります。

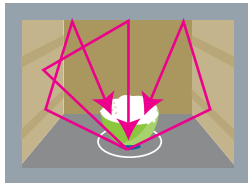
●一時停止機能はありません。
「取消」ボタンを押すと、設定時間が取り消されます。

※食品を調理する機能ではありません。

使える容器・使えない容器

加熱の種類	使える容器	使えない容器

レンジ

800～150W
300Wスチーム

レンジ加熱
（300Wスチームは レンジとスチーム）

⚠ 警告

🚫 直接「あたため」ボタンを押してあたためるとき、自動メニューの「7 ゆで葉果菜」、「8 ゆで根菜」ではふた、およびふた付きの容器は使用しない

容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります

◯ 陶器、磁器、耐熱ガラス

●ただし、次の器は使えません。
- ●金銀模様の器（火花が飛ぶ）
- ●色絵の付いた器（はげる）

●高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。

◯ 耐熱140℃以上のプラスチック、ラップ シリコン容器

●ただし、次の物は使えません。
- ●油脂や糖分の多い食品（高温になる）
- ●密閉したふたや袋
- ●「電子レンジ使用可能」表示のない容器

使えない容器（レンジ）

✕ 金属容器、アルミホイル、金ぐし

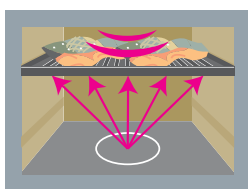
●付属の角皿、金あみや金属製の焦げ目付け皿なども使えません。
➡ 安全上のご注意 P.8

✕ 耐熱140℃未満のプラスチック

●高温になり、溶けます。

✕ ポリエチレン、メラミン、フェノール、ユリア樹脂

●電波で変質します。

両面グリル

レンジ+ヒーター加熱

◯ 陶器、磁器、耐熱ガラス

●ただし、次の器は使えません。
- ●金銀模様の器（火花が飛ぶ）
- ●色絵の付いた器（はげる）

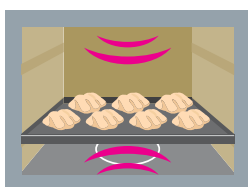
●高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。

使えない容器（両面グリル）

✕ オーブンやグリル用以外のプラスチック、ラップ

✕ 金属容器、アルミホイル、金ぐし、シリコン容器

●付属の角皿、金あみや金属製の焦げ目付け皿なども使えません。
➡ 安全上のご注意 P.8

オーブン/発酵、上面グリル

ヒーター加熱
（発酵はヒーターとスチーム グリルは上ヒーターのみ）

◯ 陶器、磁器、耐熱ガラス

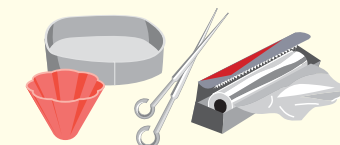
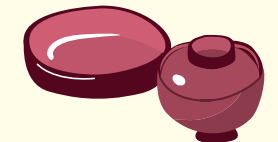
●高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。

◯ 金属容器、アルミホイル、金ぐし、シリコン容器※

●取っ手が樹脂の物は溶けるため使えません。

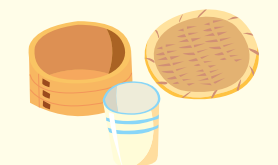
使えない容器（オーブン/発酵、上面グリル）

✕ オーブンやグリル用以外のプラスチック、ラップ

使えない容器（共通）

✕ 漆器

●塗りがはげたりひび割れたりします。

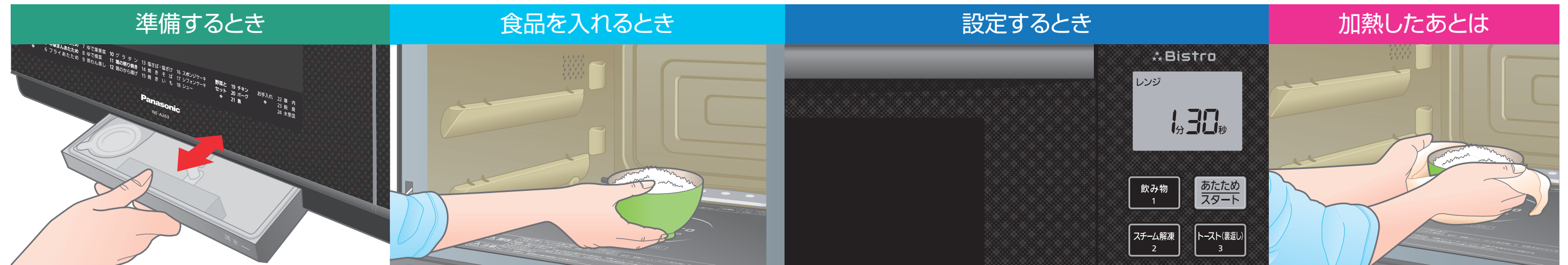
✕ 耐熱性のないガラス

●カットガラスや強化ガラスも溶けたり、割れたりします。

✕ 紙製品や木、竹製品

●針金を使っている物は燃えやすくなります。
●耐熱加工されているクッキングシートやオーブンシートなどはパッケージの耐熱温度に従って使うことができます。

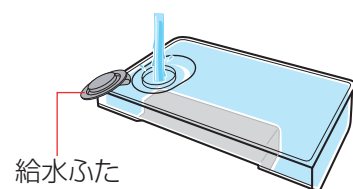
※シリコン容器はオーブン/発酵のみで使えます。
容器に記載された耐熱温度以下でお使いください。

使いこなしのポイント

準備するとき

■スチームを使うときは

給水タンクに、満水まで水を入れる 水

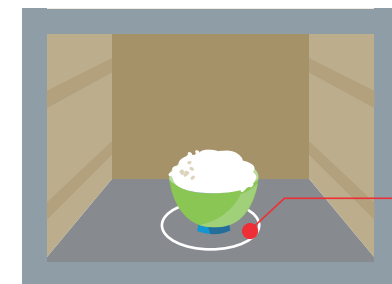
①給水タンクを取り出す。

②給水ふたを開け、「満水」まで水を入れてセットする。

③給水ふたをしっかり閉め、タンクを水平に持ち、奥に当たるまで差し込む。
（斜めに持つと水漏れすることがあります）

●水は、毎回入れ替えてください。
●塩素消毒されている水道水をおすすめします。
カビや雑菌が発生しやすくなるため、次の水を使うときは、毎回給水タンクを洗ってください。➡ P.49
●浄水器の水　●アルカリイオン水
●ミネラルウォーター　●井戸水など
（硬度の高い水は、水受皿（➡ P.13）が白くなることがあります）
●調理後は、クリーントレーにたまった水を、毎回捨ててください。
●タンクへの給水忘れを防ぐために、スチーム使用のメニューを選ぶと、表示部に「水確認」を点滅表示します。タンクに水が入っていても表示します。加熱をスタートすると表示は消えます。

食品を入れるとき

■食品を用意して

食品は、容器に入れて庫内中央に置く

加熱方法によっては、付属のグリル皿や角皿が必要です。➡ P.11

■あたためや解凍などをするときに

庫内が熱いときは手動を使う

ヒーター加熱後、レンジの連続使用後など、庫内が熱いときは赤外線センサーがうまく働かず「U50」を表示することがあります。
「取消」ボタンを押して手動の「レンジ」で調理できます。
加熱時間の目安➡ P.46
「U50」について➡ P.57

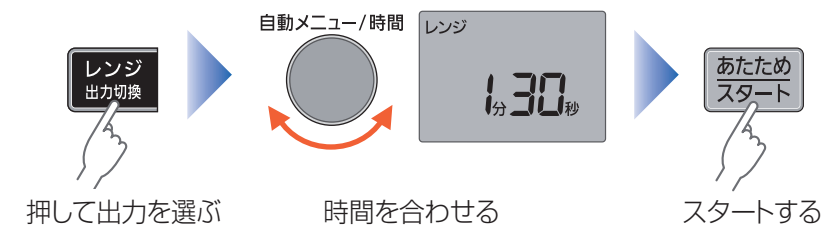
異常ではありません!
スチーム使用時は…
●蒸気がドアの周囲から少しもれることがあります。
●終了後、庫内底面や側面にお湯または水滴がたまることがあります。冷めてからふきんなどでそのつどふき取ってください。

設定するとき

メニューを選ぶ

■メニューを選ぶとき

直接「あたため・スタート」ボタンを押すと、すぐにあたためがスタートします。

（例：レンジのとき）

■スタート後、温度や仕上がりを変えたいときは

●直接「あたため」ボタンを押してあたためるときや「1 飲み物」ボタンのときは、表示部の「℃」が点滅中（約14秒間）に、ボタンを押して温度を変更できます。

●「1 飲み物」ボタン以外の自動メニューは、仕上がり調節表示が点滅中（約14秒間）に、ボタンを押して仕上がりを変更できます。

加熱したあとは

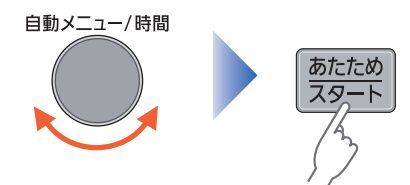
■取り出すときは

熱いので気を付ける

●グリル皿や角皿は、必ず付属のミトンを使って、両手で取り出してください。
●庫内に取り忘れがあると、「ピーピー」と2分おきにブザーが鳴ります。（6分間）
●あたためなどで熱くなった容器は、ふきんなどを使って、取り出してください。

■加熱が足りないときは

追加加熱してください

●加熱終了後、表示部の「秒」が点滅中（6分間）に追加時間を合わせて、スタートします。

●追加できる時間
●自動メニュー：最大10分まで
●手動調理　：各使いかたのページの最大設定時間をご覧ください。

●表示部の「秒」の点滅が消えたときは、各使いかたのページを見ながら再度加熱してください。

イラストは、実物と異なる場合があります。

加熱のしくみ

加熱方法		加熱のしくみ
レンジ	800～150W レンジ加熱	電波の作用で、食品の水分子が激しく衝突し合い摩擦熱を起こします。その結果、食品の表面と内部がほぼ同時に加熱されます。 ■電波の性質 食品や水分には吸収。／陶器やガラスは透過。／金属には反射。
レンジ	300Wスチーム レンジ+スチーム加熱	水受皿底面に内蔵されたスチームヒーターを加熱してスチームを発生させ、電波とスチームで食品を加熱し、しっとりふっくら仕上げます。 メニュー例：キャベツのさっぱりサラダなど ●スチームは、スタートして約40秒後に発生します。 ●調理時はスチームを発生させるため、ふた（ラップ）はしないで加熱します。
グリル	両面グリル レンジ+ヒーター加熱	電波と上ヒーターで加熱します。裏返しの手間なく焼けます。 メニュー例：ハンバーグ・焼き豚・野菜のチーズ焼き・チキンライスなど
グリル	上面グリル ヒーター加熱	上ヒーターのみで加熱します。追加加熱など、上面のみ焦げ色を付けられます。 メニュー例：トースト・グラタンなどの、上面を焼くときに
オーブン／発酵	オーブン（上段） ヒーター加熱	上ヒーターと下ヒーターで加熱します。
オーブン／発酵	オーブン（下段） ヒーター加熱	上ヒーターと下ヒーターで加熱します。 メニュー例：スポンジケーキ・シュークリーム・クッキーなど

グリルについて：
●両面グリルの加熱時間は、料理レシピ編の加熱時間を参考にしてください。設定を長くしすぎると、底面が焦げる場合があります。
●焼き色が薄い場合は、様子を見ながら追加加熱してください。
●脂が少ない魚は、焦げ色が付きにくくなります。
●グリル皿に触れていない部分は、焦げ色が付きません。

オーブン／発酵について：
●加熱中は庫内温度を保つため、ドアの開閉は控えめに。
●加熱後は、焦がさないために、すぐに取り出します。
●焼きムラが気になるときは、加熱途中で、食品の前後を入れ替えます。
●「発酵」はスチームを使用しています。

自動調理メニュー 一覧

メニューに適した加熱方法と時間を自動でコントロール。
メニューに合わせたあたためやおいしい料理が作れます。

水：スチーム使用メニューです。
給水タンクに満水まで水を入れてください。➡ P.20

「あたため」ボタン➡ P.24
「1 飲み物」ボタン➡ P.30
「2 スチーム解凍」ボタン➡ P.32
「3 トースト（裏返し）」ボタン➡ P.66

	メニュー番号	メニュー名		参照ページ	予熱
自動メニュー	4	スチームあたため 水		P.24	－
	5	中華まんあたため※ 水		P.30	－
	6	フライあたため 水		P.32	－
	7	ゆで葉果菜		P.34、95	－
	8	ゆで根菜		P.34	－
	9	茶わん蒸し※ 水		P.84	－
	10	グラタン 水		P.83	－
	11	鶏の照り焼き 水		P.93	－
	12	鶏のから揚げ 水		P.91	－
	13	塩さば・塩ざけ		P.88	－
	14	焼きそば 水		P.85	－
	15	焼きいも 水		P.95	－
	16	スポンジケーキ 水		P.79	あり
	17	シフォンケーキ 水		P.74	あり
	18	シュー 水		P.71	あり
	19	チキン	野菜とセット	P.100、101	－
	20	ポーク	野菜とセット	P.102	－
	21	魚	野菜とセット	P.98、99	－

※ 個数を選ぶ必要があります。

●お料理をするときは、記載の分量をお守りください。分量を変えると上手にできない場合があります。
●仕上がりは、食品の状態（大きさ、厚み、鮮度、野菜の季節、肉・魚の脂の多少、冷凍の保存状態など）によって異なります。

あたためる あたため／スチームあたため

警告

直接「あたため」ボタンを押してあたためるときは

- ●100g未満の食品は45℃以上であたためない
  赤外線センサーが検知できずに、発煙・発火するおそれがあります
  「レンジ」ボタンで様子を見ながら加熱してください。➡ P.46
- ●粒入りスープはあたためない
  具が飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります
  ラップをして、「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱してください。➡ P.46
- ●ふた、およびふた付きの容器は使用しない
  容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります

■付属の角皿は使えません

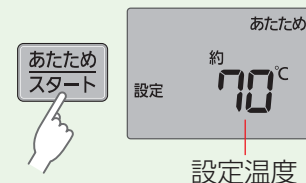
スピーディーに「あたため」

調理済みのおかずやごはんなどを、自動ですばやくあたためます。

レンジ加熱

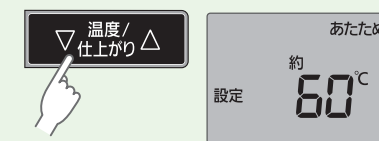
1 食品を入れる

- ●100～500gまで。（冷凍ごはんは300gまで）
- ●食品により、ラップをする。➡ P.29
- ●ラップをするときはゆったりと。（破裂の原因）
- ●市販の冷凍食品などの加工食品は、パッケージの指示に従う。
- ●スープやみそ汁はマグカップを使わない。（沸とうするおそれ）
- ●食品の分量に合った耐熱容器で。
- ●冷凍ごはんは耐熱性の平皿などにのせて加熱する。

2 「あたため」ボタンを押す

設定温度

- ●現在温度は
  - ●約50秒後から表示します。
    （短い時間で終了するときは、表示しない場合があります）
  - ●0℃未満は表示しません。
  - ●「あたため」ボタンを押すと設定温度が確認できます。（約3秒間）

■仕上がり温度を変えるとき

表示部の「℃」が点滅中（約14秒間）にボタンを押して変更できます。

- ●45～90℃まで。
  工場出荷時の設定は70℃。
  - ●温度の目安➡ P.26
- ●メモリー機能
  55～75℃に設定した場合、その温度は記憶され、次回のあたため時に表示されます。

■加熱不足のときは追加加熱をする

取り出して混ぜたり、並べ替えなどをして「レンジ」ボタンの600Wで、様子を見ながら加熱します。
➡ P.46

「U50」の表示が出たら「取消」ボタンを押して「レンジ」ボタンの600Wで加熱してください。
（熱いのでやけどに注意）
「U50」について➡ P.57

上手にあたためるために P.28の「コツ」を 必ず読んでください

スチームでしっとり 自動メニュー「4 スチームあたため」

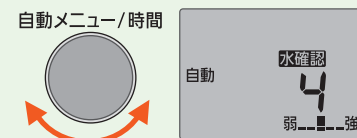
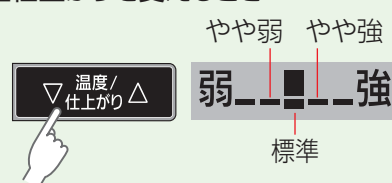
タンクに満水まで水を入れる➡ P.20

スチームで食品の乾燥を防いで、しっとり、ふっくらあたためます。

レンジ+スチーム加熱

1 食品を入れる

- ●100～500gまで。（冷凍ごはんは300gまで）
- ●ラップはしない。
  （ただし、冷凍ごはんはラップをしたままで加熱できます）
- ●市販の冷凍食品などの加工食品は、パッケージの指示に従う。
- ●異なる食品は同時にあたためられません。

2 自動メニュー「4」を選ぶ

■仕上がりを変えるとき

- ●小さな切り身魚やししゃもなどは、脂の具合や形状によってはじけることがあるので、「弱」で。
- ●スタート後も仕上がりの表示が点滅中（約14秒間）は、ボタンを押して仕上がりを変更できます。

3 スタートする

- ●残り時間は途中から表示します。
  （短い時間で終了するときは、表示しない場合があります）
- ●「あたため」ボタンより、時間はやや長くかかります。

■加熱不足のときは追加加熱をする

表示部の「秒」が点滅中（6分間）に追加時間を合わせて、スタートします➡ P.21

表示部の「秒」の点滅（6分間）が消えたときは取り出して混ぜ、「レンジ」ボタンの300Wで加熱します。

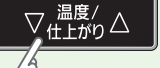
「U50」の表示が出たら「取消」ボタンを押して「レンジ」ボタンの300Wスチームで加熱してください。
（熱いのでやけどに注意）
「U50」について➡ P.57

お願い

調理後、水受皿部（➡ P.13）にお湯が残ることがあります。
水受皿部が十分に冷めてからふきんなどでふき取ってください。

次ページへつづく

あたためる お好み温度

■付属の角皿は使えません

1 食品を入れる

●食品により、ラップをする。
➡ P.29
●食品の分量にあった耐熱容器で。

2 「温度/仕上がり」ボタンで温度を合わせる

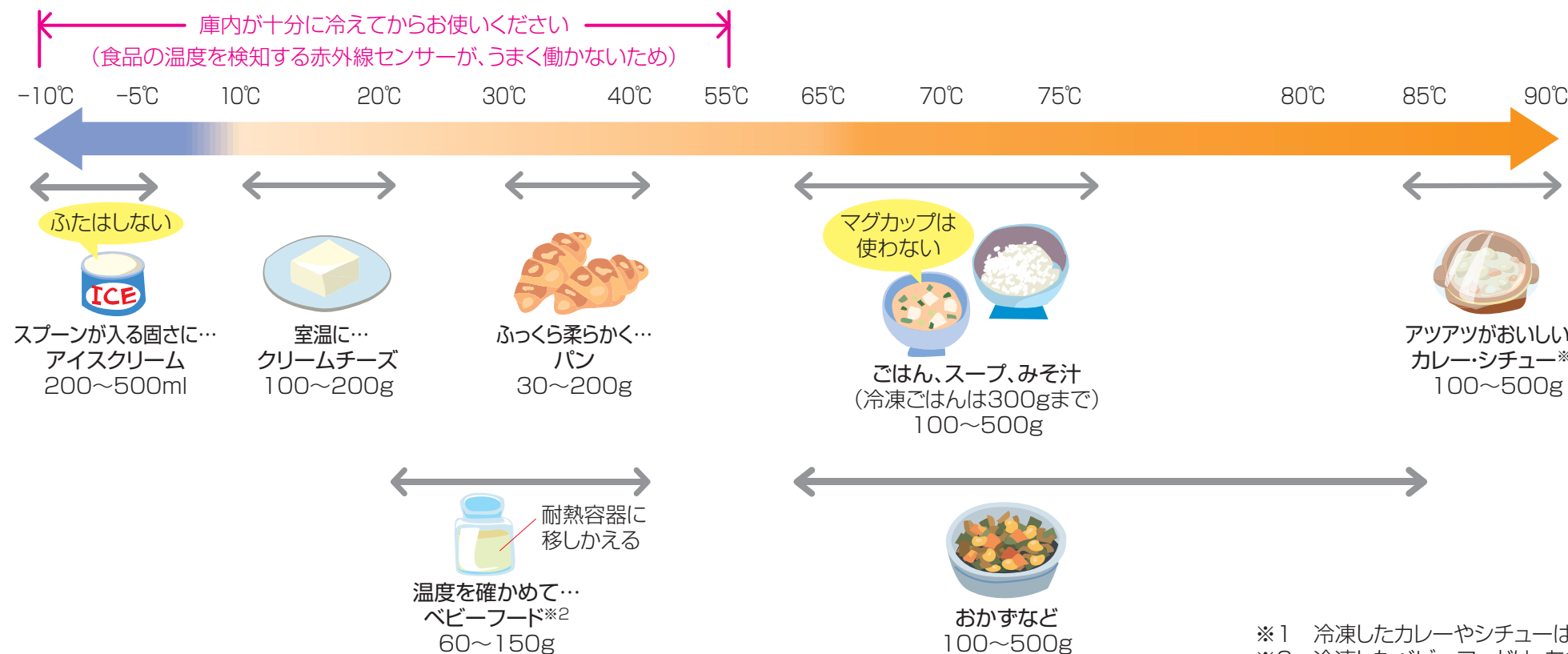
●−10〜90℃まで。
ボタンを押すと40℃を表示します。

3 スタートする

●スタート後に温度変更はできません。

●設定温度が表示されます。
●現在温度は約50秒後から表示します。
「あたため」ボタンを押すと設定温度が確認できます。（約3秒間）
（短い時間で終了するときは、表示しない場合があります）
●0℃未満は、現在温度を表示しません。
●メモリー機能（➡ P.25）はありません。

上手にあたためるために P.28の「コツ」を必ず読んでください

■食品とお好み温度の目安（5℃きざみで合わせられます）

⚠ 警告

直接「あたため」ボタンを押してあたためるときは

●100g未満の食品は45℃以上であたためない
赤外線センサーが検知できずに、発煙・発火するおそれがあります
「レンジ」ボタンで様子を見ながら加熱してください。
➡ P.46

●粒入りスープはあたためない
具が飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります
ラップをして、「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱してください。➡ P.46

●ふた、およびふた付きの容器は使用しない
容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります

※1 冷凍したカレーやシチューは、ラップをして「レンジ」ボタンの600Wで加熱後、混ぜてください。➡ P.46
※2 冷凍したベビーフードは、あたためられません。

あたためる　あたためるときの注意とコツ

■以下の食品をあたためるときは、
安全上、直接「あたため」ボタンを押さないでください （安全上のご注意➡ P.5～7、9）

食　　品	加熱方法 または 注意事項
●少量や指定分量以外の食品 ●100g未満の食品（45℃以上に設定の場合） ●ふた・および、ふた付きの容器に入った食品 ➡ 赤外線センサーで正しく検知できず、加熱しすぎによる発煙・発火のおそれ	●油脂の多い液体、粒入りスープはラップをして、「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する ➡ P.46 ●バターはラップをして、「レンジ」ボタンの500Wで様子を見ながら加熱する
●油脂の多い液体（バター、生クリーム、オリーブオイルなど） ●粒入りのスープ ➡ 突然沸とうして飛び散るおそれ	
牛乳、コーヒー、お茶、ジュース、水など ➡ 突然沸とうして飛び散るおそれ	「1 飲み物」ボタンで加熱する ➡ P.30
お酒 ➡ 突然沸とうして飛び散るおそれ	「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する ➡ P.46
●割りほぐしていない卵、ゆで卵（殻付き・殻なし） ●ぎんなん、くりなど殻や膜のある食品 ●ふた・せんなどを閉めた容器、ビン、密閉状態の食品 ➡ 破裂によるけがのおそれ	●卵は割りほぐす ●殻・膜には割れ目を入れる ●ふた・せんは外す（レンジ用のふたはすき間をあける） 「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する ➡ P.46
お弁当 ➡ 容器が変形するおそれ	ふたやラップを外し、ゆで卵・アルミケース・調味料は取り出す。 「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する ➡ P.46

■直接「あたため」ボタンを押すと上手にあたためられない食品

食　　品	加熱方法 または 注意事項
中華まん ➡ 皮が固くなったり、具が熱くなりすぎます	自動メニューの 「5 中華まんあたため」➡ P.30で加熱する
フライ・天ぷら ➡ カリッとあたたまりません	自動メニューの 「6 フライあたため」➡ P.32で加熱する
クリームチーズ、アイスクリーム ➡ 溶けます	●「温度/仕上がり」ボタンを押して温度を合わせる「お好み温度」機能で加熱する➡ P.26 ●パンは、「レンジ」ボタンの600Wでも加熱できます ➡ P.46
ベビーフード、介護食 ➡ 熱くなりすぎるおそれ	
パン ➡ 固くなります	
500gを超える食品、 冷凍カレー、冷凍パン、 市販の冷凍食品・加工食品 ➡ うまくあたたまりません（加熱ムラ）	市販の食品はパッケージの指示に従う。 「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する ➡ P.46
乾干物・ポップコーン・冷凍ゆで野菜 ➡ 加熱しすぎになる	「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する ➡ P.46
いかなどのはじけやすい食品	「レンジ」ボタンの300Wで様子を見ながら加熱する ➡ P.46

■あたためるときにコツが必要な食品

食　　品	加熱方法 または コツ
カレー、シチュー	具がはじけるため、必ずラップをして深めの耐熱容器に入れ、85～90℃に設定する。 また加熱後、必ず混ぜる。
タレのかかった食品	タレが飛び散るおそれがあるため、必ずラップをする。
おかず、汁物	赤外線センサーをうまく検知させるため、広口の浅めの耐熱容器を使う。
分量に合わない器に入れた食品	食品の分量に合った耐熱容器であたためる。

■次の食品は、2品以上で同時にあたためないでください。

●分量や温度に差がある食品
●ごはんとカレーなど、仕上がり温度が異なる食品
●から揚げやしゅうまいなど、小さくて油を多く含む食品
●ソース・タレのかかった食品
●みそ汁やスープなどの汁物と、ごはんやおかずなどの食品
●1つが、300gを超える食品

■ラップをする／しないのコツ

●蒸し物
●冷凍した食品　など

●水分を逃がさずしっとりさせたい食品や、はじけやすい食品など。

●しゅうまいなどの蒸し物
●カレー・シチュー
●煮魚
●タレがかかった食品
●冷凍ごはん（お皿にのせる）
●冷凍食品（フライを除く）

（スチームを使ったあたためでも、カレー・シチューのあたため時にはラップをしてください）

●焼き物　●揚げ物
●いため物　●汁物　など

●水分を逃がしてパリッとさせたい食品や、十分に水分のある食品など。

●ごはん
●みそ汁・スープ※
●野菜いため
●焼きそば
●ハンバーグ
●焼き魚
●フライ・天ぷら
●肉じゃが

※粒入りのスープはラップをしてください。

ラップはできるだけ食品に添わせましょう
ラップが浮いていると、赤外線センサーが食品の温度をうまく検知できず、上手にあたためられないことがあります。
容器をゆったりとおおい、食品に添わせます。

ラップの重なりは下にしましょう
重なりを上にすると上手にあたたまりません。

あたためる 飲み物／中華まんあたため

突沸

飲み物を加熱しすぎない(突沸に注意)
加熱後取り出したあとに、突然の沸とうによる飛び散りなどでやけどのおそれがあります
●自動であたためる場合、必ず、本ページの記載に従い、「1 飲み物」ボタンで、杯数を合わせて加熱する。

■付属の角皿は使えません

牛乳やコーヒーなどを「1 飲み物」

牛乳、コーヒー、お茶、ジュース、水など

レンジ加熱

1 飲み物を置く

●広口で背の低い容器を使う。
●容器の8分目まで入れる。
●加熱の前後は、必ず混ぜる。
●2杯以上は、分量をそろえる。

2 「1 飲み物」ボタンを押して、杯数を合わせる

●「1 飲み物」ボタンでお酒はあたためられません。「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながらあたためてください。

■仕上がり温度を変えるとき

●35～70℃まで。工場出荷時の設定は60℃。
●飲み物の種類や、容器の形状によって仕上がりが変わるため、お好みに合わせて仕上がり温度を調節してください。
●スタート後も表示部の「℃」が点滅中(約14秒間)は、ボタンを押して仕上がり温度を変更できます。
ただし、杯数設定の変更はできません。
●変えた温度は記憶され、次回のあたため時に表示します。
杯数は記憶されませんので、そのつど設定してください。

3 スタートする

●現在温度は約50秒後から表示します。
「1 飲み物」ボタンを押すとメニュー番号と杯数を表示し、その後、設定温度が確認できます。(約3秒間ずつ表示)

■加熱不足のときは追加加熱をする
連続で加熱したときなど、ぬるめに仕上がることがあります。
「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱します。
➡ P.46

「U50」の表示が出たら
「取消」ボタンを押して「レンジ」ボタンの600Wで加熱してください。
(熱いのでやけどに注意)
「U50」について➡ P.57

■個数に合わせた置きかたがあります (中央に寄せて置く)

●容器を端に置かないでください。沸とうのおそれがあります。

タンクに満水まで水を入れる➡ P.20

中華まんをフワッとしっとり 自動メニュー「5 中華まんあたため」

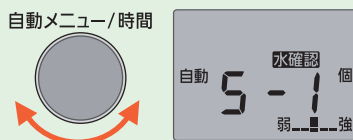
市販の中華まんを、フワッとしっとり仕上げます。

レンジ+スチーム加熱

(加熱時間の目安　冷蔵4個：約8分、冷凍4個：約12分)

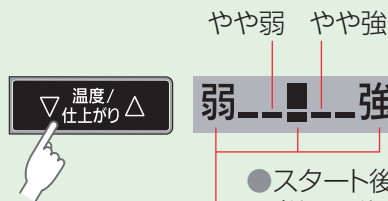
1 食品を入れる

●ふたやラップはしない。
●平皿にのせる。
●手作りの物はうまくあたたまりません。

2 自動メニュー「5」を選び、個数を合わせる

●分量は一度に1～4個まで。
●1個の重さ は70～120gまで。

3 種類や大きさ、重さに合わせて仕上がりを選ぶ(5段階)

やや弱　やや強

▽ 温度/仕上がり △　弱＿＿■＿＿強

●スタート後も仕上がりの表示が点滅中(約14秒間)は、ボタンを押して仕上がりを変更できます。

	弱	中	やや強
中華まん	70～90g	約5cm 約8cm 90～100g	約6cm 約9～10cm 100～120gまで
あんまん	70～90g	－	－

●70g未満や120gを超える中華まんのあたためはうまくできません。➡ P.54

4 スタートする

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.21
加熱終了後、表示部の「秒」が点滅中(6分間)に追加時間を合わせて、スタートします。

表示部の「秒」の点滅(6分間)が消えたときは、「レンジ」ボタンの300Wスチームで、様子を見ながら加熱します。

■手動であたためるとき
「レンジ」ボタンの300Wスチームで、加熱時間を合わせる。➡ P.47

■個数に合わせた置きかたがあります

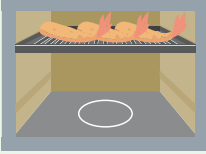
食品の量と置きかたに注意しましょう

あたためる 揚げ物 ／解凍する スチーム解凍

■付属の角皿は使えません

タンクに満水まで水を入れる➡ P.20

フライや天ぷらをカリッと

自動メニュー
「6 フライあたため」

調理済みのフライや天ぷらなどを、サクッと揚げたてのようにあたためます。

グリル皿

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

(加熱時間の目安　4個：約9分)

1 食品を入れる

(上段)

●ラップはしない。
●種類の違う食品を同時にあたためるときは、厚みと重さをそろえる。
●食品はグリル皿に直接のせる。(オーブンシートも使えます)

お願い
●アルミホイルは火花が出るので、使えません。
●冷凍した揚げ物はあたためられません。

2 自動メニュー「6」を選ぶ

3 種類や重さに合わせて仕上がりを選ぶ(3段階)

●スタート後も仕上がりの表示が点滅中(約14秒間)は、ボタンを押して仕上がりを変更できます。

	弱	中	強
フライ	−	100〜500g	500〜700g
天ぷら	かき揚げなどの焦げやすい物	100〜500g	−

●冷蔵庫で保存した場合は、少しゆるめに仕上がることがあります。様子を見ながら追加加熱をしてください。(追加加熱の目安 約1分〜1分30秒)
●100g未満や、500gを超える天ぷらのあたためはうまくできません。

4 スタートする

●天ぷらなどの底面がべたつくときは、キッチンペーパーなどで油分を取ってください。

■加熱不足のときは追加加熱をする
加熱終了後、表示部の「秒」が点滅中(6分間)に追加時間を合わせて、スタートします。

表示部の「秒」の点滅(6分間)が消えたときは、「両面グリル」ボタンの「上面グリル」で様子を見ながら加熱します。

タンクに満水まで水を入れる➡ P.20

肉や魚を解凍する

「2 スチーム解凍」

冷凍庫で保存していた肉や魚を、スピーディーに自動で解凍します。

レンジ+スチーム加熱

冷凍庫から出してすぐに解凍してください。

1 食品を入れる

●発泡スチロールのトレーのまま入れる
●ラップはしない。
●トレーがなければ、耐熱性の平皿で。
●分量は100〜500gまで。
●100gは仕上がりを「やや弱」に。500gは仕上がりを「やや強」に。さしみは仕上がりを「弱」に。
●肉の細切り、いかに切り目を入れるなど包丁で切れる固さにするときは「弱」で解凍してください。
●薄い・細い部分にアルミホイルを巻くと変色や煮えを防ぐことができます。

2 「2 スチーム解凍」ボタンを押す

●形状や開始温度によって、部分的に煮えることがあります。

■仕上がりを変えるとき(5段階)

●スタート後も、仕上がりの表示が点滅中(約14秒間)は、ボタンを押して仕上がりを変更できます。

3 スタートする

■加熱不足のときは追加加熱をする
加熱終了後、表示部の「秒」が点滅中(6分間)に追加時間を合わせて、スタートします。

表示部の「秒」の点滅(6分間)が消えたときは、「レンジ」ボタンの150Wで様子を見ながら加熱します。

■手動で解凍するとき
「レンジ」ボタンの150Wで加熱時間を合わせる。➡ P.46

「U50」の表示が出たら「取消」ボタンを押して「レンジ」ボタンの150Wで解凍してください。(熱いのでやけどに注意)
「U50」について➡ P.57

スチーム解凍では、赤外線センサーをうまく働かせるために、庫内は十分に冷まし、水滴などが付いているときはふき取ってください

■まず上手な冷凍から!
●新鮮な食材を選びましょう。
●薄く(3cm以内)、平たく、重ねずに厚みをそろえてください。
●1回分ずつ(約300gまで)に分けてください。
●ラップでしっかり密封してください。

■次のような食品は、上手に解凍できません。
●冷凍庫から出して長い間放置した食品。
●冷凍庫から冷蔵庫へ移した食品。
●分量が100g未満の食品。
➡「レンジ」ボタンの150Wで様子を見ながら解凍します。➡ P.46
●ゆでて冷凍した野菜。
➡「レンジ」ボタンの600Wで時間を合わせて解凍します。➡ P.46

ゆでる 自動メニュー

■付属の角皿は使えません

葉果菜を

自動メニュー
「7 ゆで葉果菜」

ほうれん草、ブロッコリーなどの葉果菜をゆでます。

レンジ加熱

〈葉菜〉100～500gまで（ほうれん草や小松菜などは300gまで）

●ほうれん草、小松菜

●葉と茎を交互に重ねる
●太い茎には十文字に切り込みを入れる

●キャベツ

●固い芯を取る
●大きさをそろえて切る

➡ 加熱後、流水にさらし、アクを取る。

●グリーンアスパラガス

●穂先と根元を交互に重ねる
➡ 加熱後、手早く冷水にとる。

ラップに包んでから…

耐熱性の平皿へ

ラップの重なり合う部分を下にする

〈果花菜〉100～500gまで

●なす、かぼちゃ

●大きさをそろえて切り、塩水につける

●大きさをそろえてやや厚めに切る

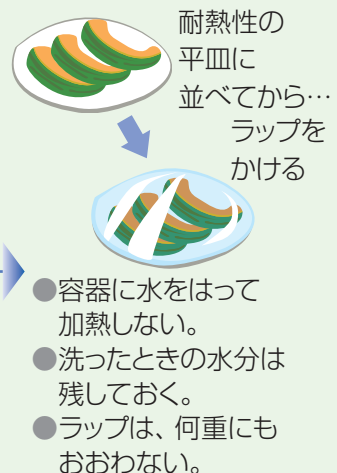
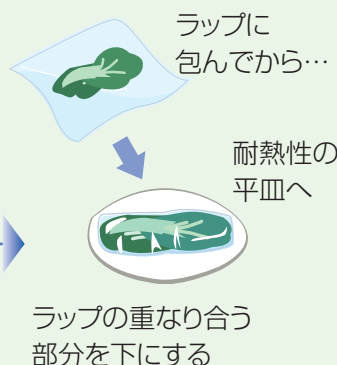
●ブロッコリー、カリフラワー

●小房に分け、塩水につける

耐熱性の平皿に並べてから…

ラップをかける

●容器に水をはって加熱しない。
●洗ったときの水分は残しておく。
●ラップは、何重にもおおわない。

■葉果菜の500gは、ゆでムラにより部分的にでき足りないことがあります。
でき足りない場合は、「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら追加加熱してください。

根菜を

自動メニュー
「8 ゆで根菜」

じゃがいも、大根などの根菜をゆでます。

レンジ加熱

〈根菜〉100g ～1kgまで（にんじん、大根は500gまで）
➡ 加熱後は、ムラ解消のため約5分蒸らしてください。

●にんじん

●輪切り、いちょう切りに

●大根

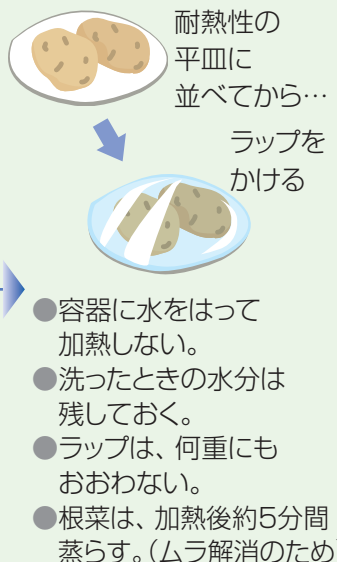
●厚さ2～3cmの輪切りに（重ねないで皿にのせる）

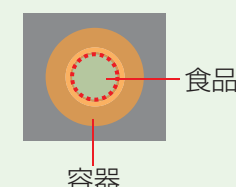
●じゃがいも、さつまいも、さといも

●そのまま洗って使う
●切って使うときは、皮をむき大きさをそろえる（重ねないで皿にのせる）

耐熱性の平皿に並べてから…

ラップをかける

●容器に水をはって加熱しない。
●洗ったときの水分は残しておく。
●ラップは、何重にもおおわない。
●根菜は、加熱後約5分間蒸らす。（ムラ解消のため）

1 食品を入れる

（食品の置きかた）

●食品は底面のイラストの上に置く。

次の場合、「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する。➡ P.46
●100g未満のとき
●大きめ、厚めに切ったとき

2 自動メニュー「7」または「8」を選ぶ

手順 3 へ

■仕上がりを変えるとき（3段階）

●スタート後も、仕上がりの表示が点滅中（約14秒間）は、ボタンを押して仕上がりを変更できます。
●季節や野菜の状態により仕上がりが異なります。

3 スタートする

根菜は、加熱後約5分蒸らしてください。（ムラ解消のため）

■加熱不足のときは追加加熱をする
➡ P.21
表示部の「秒」の点滅（6分間）が消えたときは、「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱します。

●取り出すときは皿が熱くなっているので、ふきんなどを使って、取り出してください。
●アクの強い野菜は、加熱前や加熱後、水にさらしてアク抜きをしてください。
●彩りをよくしたいときは、加熱後流水にさらして色止めをしてください。

警告

●ふた、およびふた付きの容器は使用しない
容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります
●次の場合、自動で加熱しない
● 100g未満の野菜
発煙や発火のおそれがあります
●薄く切った物、小さく切った物（にんじんやミックスベジタブルなど）
火花が出て焦げることがあります
➡「レンジ」ボタンで様子を見ながら加熱してください。

自動メニューで調理する

以下は、自動メニューの基本的な使いかたです。

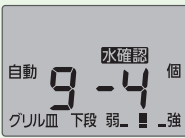
自動メニュー（予熱なし）

「自動メニュー 4～15、19～21」

（例 自動メニュー：「9 茶わん蒸し」4個のとき）

❶ メニュー番号や個数などを選ぶ

自動メニュー/時間

自動 9 -4 個 水確認 グリル皿 下段 弱 強

●茶わん蒸しは個数を選びます。

■仕上がりを変えるとき

▽ 温度/仕上がり △

ボタンを押す（3または5段階に調整できます）
スタート後も仕上がりの表示が
点滅中（約14秒間）は、ボタンを押して
仕上がりを変更できます。

❷ スタートする

あたため スタート

自動メニュー（予熱あり）

「自動メニュー 16～18」

（例 自動メニュー：「16 スポンジケーキ」のとき）

❶ メニュー番号を選ぶ

■仕上がりを変えるとき

▽ 温度/仕上がり △

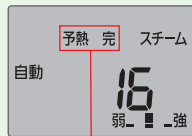
ボタンを押す（3段階に調整できます）
スタート後も仕上がりの表示が
点滅中（約14秒間）は、ボタンを押して
仕上がりを変更できます。

❷ 予熱をスタートする

（庫内をあたためる）

●庫内に何も入れずに
予熱します。
●予熱スタートから
約50分間
予熱を保持します。

予熱中は、省エネのため
庫内灯を消しています。

（ピーピーと5回鳴って予熱完了）

「予熱完」と表示される。

ブザー音設定が「切」のときは、
予熱完了ブザーは鳴りません。
各メニューの予熱時間を参考に
予熱完了の表示をご確認ください。
ブザー音設定について➡ P.16

❸ 予熱が完了したら、食品を入れスタートする

レンジで加熱する （レンジ）

■レンジの出力を使い分けましょう

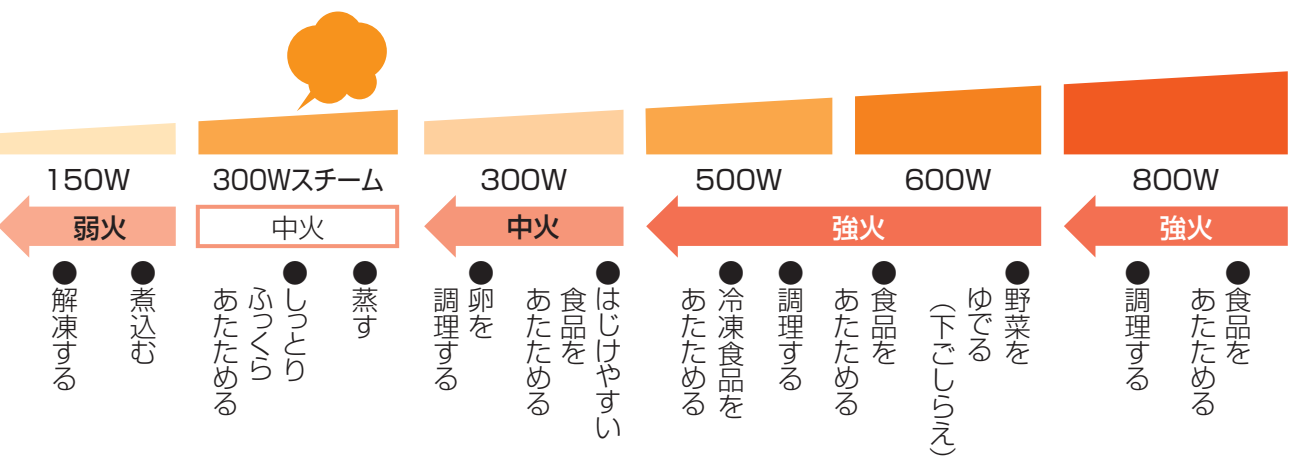
■出力ごとの最大設定時間

800W	6分
600〜300W	30分
150W	300分
300Wスチーム	15分

●加熱時間の目安➡ P.46

警告

食品・飲み物は加熱しすぎない

発火や発煙、やけどのおそれがあります
飲み物は、加熱後取り出したあとに、突然の沸とうによる飛び散りなどでやけどのおそれがあります
設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱してください。

■付属の角皿は使えません

レンジ

「800〜150W」

あたためなど、
自分で出力や時間を
設定して、加熱します。

レンジ加熱

タンクに満水まで
水を入れる➡ P.20

「300Wスチーム」

酒蒸しなど、レンジ加熱に
スチームを足して、
しっとりと加熱します。

レンジ+スチーム加熱

1 食品を入れる

●食品により、ふたまたはラップが必要。
➡ P.46

●「300Wスチーム」はラップをしない。

2 「レンジ」ボタンを押して、出力を選ぶ

●押すごとに出力表示が切り換わります。
800W→600W→500W→
300W→300Wスチーム→150W

3 時間を合わせる

4 スタートする

■加熱不足のときは追加加熱をする

加熱終了後、表示部の「秒」が点滅中（6分間）に
追加時間を合わせて、スタートします。

表示部の「秒」の点滅（6分間）が消えたときは、
「レンジ」ボタンで様子を見ながら加熱します。

強火と弱火を
組み合わせて

「連動調理」

かぼちゃの煮物など、
最初に強火でひと煮たち
させ、弱火で煮込む
料理に使います。

レンジ加熱

（例：600Wで10分→300Wで30分）

1 食品を入れる

●食品により、ふたや落としぶた、
ラップが必要。

2 「レンジ」ボタンを押して、出力を選ぶ

●800〜150Wで設定が可能です。
➡ 上記参照

※「300Wスチーム」からの
設定はできません。

3 時間を合わせる

●連動調理も最大設定時間は
上記と変わりません。

➡ 手順 4 へ

4 出力を選ぶ

●300W、300Wスチーム、150Wで
設定が可能です。

5 時間を合わせる

6 スタートする

（自動的に300Wに
切り替わります）

■加熱不足のときは追加加熱をする
➡ 上記参照

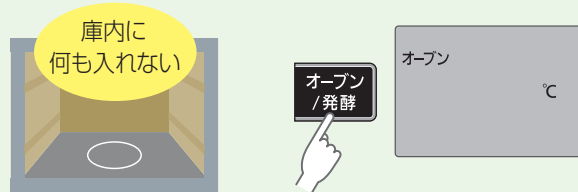
オーブンで調理する オーブン

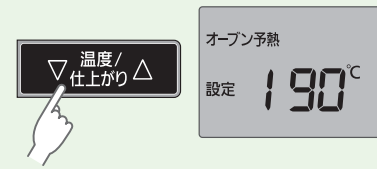
予熱ありで

「オーブン予熱あり」

パンやお菓子などは、
庫内をあらかじめ
あたためてから、食品を
入れて焼き上げます。

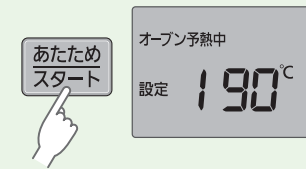
角皿
ヒーター加熱

1 「オーブン/発酵」ボタンを押す

●角皿や食品を入れて予熱すると
焼き上がりが悪くなります。

2 温度を合わせる

●100～250℃まで。
「温度/仕上がり」ボタンを押すと
170℃を表示します。
［庫内が熱いとき(オーブンを連続で使うときや庫内が110℃以上のとき)は、電気部品保護のため、220℃以上の設定はできません。］

●加熱中も温度が変えられます。

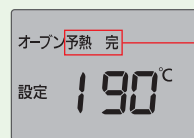
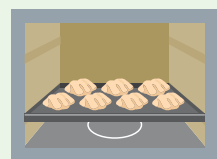
3 予熱をスタートする

（庫内をあたためる）

予熱完了へ

●スタート後、「オーブン/発酵」ボタンを押すと
庫内が100℃以上であれば現在温度が
表示されます。(約3秒間)
100℃以下のときは「- --」と表示されます。
●予熱スタートから約50分間予熱を保持します。

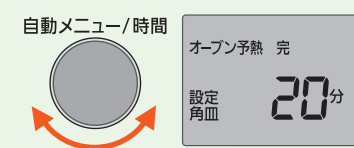
予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

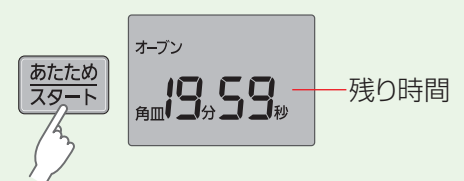
4 予熱が完了したら、食品を入れる

（ピーピーと5回鳴って予熱完了）

「予熱完」と表示される。

（上段・下段）

ブザー音設定が「切」のときは、
予熱完了ブザーは鳴りません。
各メニューの予熱時間を参考に
予熱完了の表示をご確認ください。
ブザー音設定について➡ P.16

※本書レシピ以外のメニューで
予熱をする場合は、予熱完了の
表示にご注意ください。
オーブン予熱時間の目安➡ P.47

5 時間を合わせる

●最大設定時間　120分

6 スタートする

●スタート後、「オーブン/発酵」ボタンを押すと設定温度が確認できます。(約3秒間)
●加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。
➡ P.15

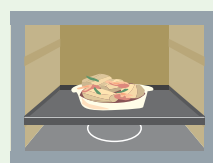
■加熱不足のときは追加加熱をする
加熱終了後、表示部の「秒」が点滅中(6分間)に追加時間を合わせて、スタートします。
表示部の「秒」の点滅(6分間)が消えたときは、「オーブン/発酵」ボタンの予熱なしで温度、時間を設定し、様子を見ながら加熱します。

オーブンで調理する オーブン

「オーブン予熱なし」

始めから食品を入れて予熱なしで焼き上げます。

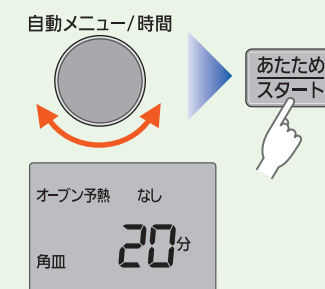
角皿
ヒーター加熱

1 食品を入れる

（上段・下段）

2 「オーブン/発酵」ボタンを押す

3 温度を合わせる

- 100～250℃まで。「温度/仕上がり」ボタンを押すと170℃を表示します。
  - 庫内が熱いとき（オーブンを連続で使うときや庫内が110℃以上のとき）は、電気部品保護のため、220℃以上の設定はできません。
- 加熱中も温度が変えられます。

4 時間を合わせ、スタートする

- 最大設定時間　120分
- スタート後、「オーブン/発酵」ボタンを押すと設定温度が確認できます。（約3秒間）
- 加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、最大約15分間は、電源プラグを抜かないでください。
➡ P.15

■加熱不足のときは追加加熱をする
加熱終了後、表示部の「秒」が点滅中（6分間）に追加時間を合わせて、スタートします。
表示部の「秒」の点滅（6分間）が消えたときは、「オーブン/発酵」ボタンの予熱なしで温度、時間を設定し、様子を見ながら加熱します。

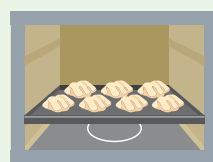
タンクに満水まで水を入れる➡ P.20

スチームを使って
発酵させる

「オーブン35・40℃」

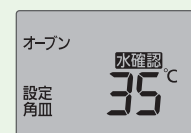
スチームの効果で、霧吹きやラップをしなくても発酵させることができます。

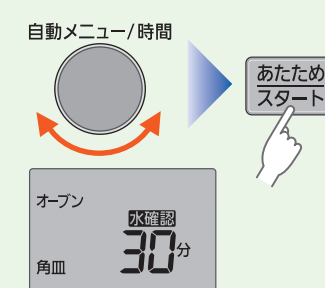
角皿
ヒーター+スチーム加熱

1 食品を入れる

（上段・下段）

2 「オーブン/発酵」ボタンを押す

- 35℃に設定したとき
  室温が35℃に近かったり、35℃以上のときは、スチームが十分に出ないことがあります。
  様子を見ながら霧吹きをしてください。

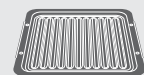
3 35℃または40℃に温度を合わせる

- 発酵中は、温度変更できません。

4 時間を合わせ、スタートする

- 最大設定時間　120分
- 冬場など室温が低いときは、長めに設定し、生地の温度をはかりながら発酵させてください。
- 食品や室温などにより、庫内温度が変わるため様子を見ながら発酵の温度や時間を調節したり、霧吹きをしてください。
- スタート後、設定温度の確認ができます。
➡ 上記参照

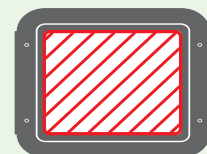
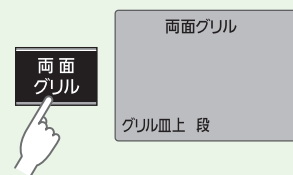
■発酵不足のときは追加発酵をする
➡ 上記参照

- 発酵中、庫内の様子を見るときは、「あたため・スタート」ボタンを長押しすると10秒間庫内灯がつきます。
- 発酵温度を保持するために、庫内灯は消灯しています。

グリルで焼く グリル

■付属の角皿は使えません

1 食品を入れる

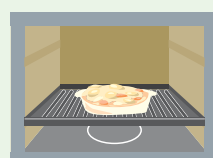
（上段）

●食品はイラストの斜線の範囲に並べてください。
●並べかたは、各レシピページのイラストを参照してください。

●グリル皿に触れていない部分には、焦げ色が付きません。
●火花が出るため、付属の角皿やアルミホイル、金ぐしなどの金属は、使わないでください。
●脂が少ない場合は焼き色が付きにくくなります。
●一尾魚は焼けません。

3 時間を合わせる

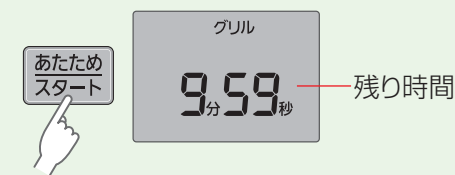
●最大設定時間　30分
料理レシピ編のグリルメニューを参考にして合わせる。
（長くしすぎると底面が焦げることがあります）

■加熱不足のときは追加加熱をする
加熱終了後、表示部の「秒」が点滅中（6分間）に追加時間を合わせて、スタートします。
表示部の「秒」の点滅（6分間）が消えたときは、「両面グリル」ボタンを2秒間押して、「上面グリル」で様子を見ながら加熱します。

お願い
加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。➡ P.15

（上段・下段）

3 時間を合わせる

●最大設定時間　30分

4 スタートする

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ 上記参照

お願い
加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。➡ P.15

手動で加熱するとき

●自分で時間などを合わせて加熱するときの設定温度・時間の目安です。

レンジ(あたため)

レンジ出力切換 2度押す

種類	メニュー名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップふた
室温・冷蔵	冷やごはん	1杯(150g)	約50秒~1分	ー
	チャーハン	1人分(250g)	約2分30秒	ー
	どんぶり物	1人分(350g)	約3~5分	有
	みそ汁	1杯(150ml)	約1分30秒	ー
	カレー・シチュー	1人分(300g)	約2分30秒	有
	ポタージュスープ	1杯(180ml)	約1分~1分30秒	ー
	粒入りスープ	1杯(180ml)	約1分~1分30秒	有
	煮魚	1切れ(100g)	約1分	有
	野菜の煮物	1人分(150g)	約1分30秒	ー
	焼き魚	1切れ(80g)	約50秒	ー
	ハンバーグ	1個(90g)	約1分~1分20秒	ー
	野菜いため	1人分(200g)	約2分~2分30秒	ー
	スパゲティー・焼きそば	1人分(250g)	約3~4分	ー
	ハンバーガー	1個(100g)	約30~40秒	ー
	バターロールなど	1個(30g)	約10秒	ー
	牛乳	1杯(200ml)	約1分40秒	ー
	コーヒー	1杯(150ml)	約1分~1分30秒	ー
	お酒	1本(180ml)	約1分	ー
	さくら干し	1枚(35g)	約30~40秒	ー
	お弁当	500g	約1分30秒~2分	ー
	コロッケ	1個(100g)	約20~30秒	ー
冷凍	ごはん(固まり)	1杯分(150g)	約2~3分	有
	ピラフ(パラパラの物)	1人分(250g)	約4~5分	有
	カレー・シチュー	1人分(300g)	約8~10分	有
	ポタージュスープ	1人分(300g)	約4分30秒~5分	有
	ハンバーグ	1個(90g)	約3~4分	有
	しゅうまい	12個(170g)	約3分30秒	有
	お好み焼き	1袋(300g)	約7~9分	ー
	フライ(揚げて冷凍した物)	3個(80g)	約1分~1分30秒	ー
	ホットケーキ	1枚(60g)	約30秒~1分	ー
	バターロールなど	1個(30g)	約20~30秒	ー
	ミックスベジタブル	100g	約2分~2分30秒	有
	さやいんげん	100g	約2分30秒~3分	有
	さといも	100g	約3分~3分30秒	有

- 食品の分量を2倍にした場合は、加熱時間を2倍弱に合わせます。
- いかやえびなどは、「レンジ」ボタンの300Wで様子を見ながらあたためてください。
- パンのあたためは、時間がたつと固くなるので食べる直前に。
- コーヒーの設定時間は、加熱前の温度が室温(約20~25℃)のときの時間です。
- 冷凍カレー・シチューのあたためは、こびり付きを防ぐため途中で混ぜてください。
- ポップコーン、冷凍たこやき(レンジ用)はパッケージの加熱方法に従ってください。
- 冷凍食品は、冷凍庫から出して時間がたった場合(温度が上がった食品)は、設定時間を控えめに。

レンジ(解凍)

レンジ出力切換 6度押す

素材名	分量	設定時間 レンジ150W	ラップふた
ひき肉	300g	約5~8分	ー
薄切り肉	300g	約5~8分	ー
厚切り肉	300g	約3~6分	ー
鶏もも肉(骨なし)	200g	約3~6分	ー
鶏もも肉(骨付き)	200g	約4~7分	ー
えび	10尾(約200g)	約1~3分	ー
いか(ロール)	100g	約1~2分	ー
まぐろ(ブロック)	200g	約2~4分	ー
一尾魚	1尾(約300g)	約3~5分	ー
切り身魚	1切れ(約100g)	約1~2分	ー

- 冷凍庫から出して時間のたった(温度が上がった)食品は、設定時間を控えめにしてください。

レンジ(野菜の下ごしらえ)

レンジ出力切換 2度押す

素材名	分量	設定時間 レンジ600W	加熱前アク抜き	加熱後色止め
ほうれん草	200g	約3~4分	ー	要
キャベツ	100g	約1~2分	ー	ー
小松菜	200g	約3~4分	ー	要
チンゲン菜	200g	約1~2分	ー	要
もやし	100g	約1分~1分30秒	ー	ー
グリーンアスパラガス	100g	約1分30秒~2分	ー	要
なす	100g	約1~2分	要	要
ブロッコリー	100g	約1~2分	要	要
さやいんげん	100g	約1分30秒	ー	要
かぼちゃ	200g	約2~3分	ー	ー
じゃがいも	1個(150g)	約3~4分	ー	ー
さつまいも	1本(200g)	約4~5分	ー	ー
さといも	5個(200g)	約4~5分	ー	ー
にんじん	100g	約1~2分	ー	ー

- アク抜き…加熱前水にさらす。
- 色止め…加熱後流水にさらす。

レンジ(冷凍した野菜の下ごしらえ)

2度押す

素材名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップふた
ミックスベジタブル	100g	約1分40秒	ー
さやいんげん	100g	約2分	ー

- あとで調理しやすいように、氷が溶ける程度まで解凍してください。
- 大きさがまちまちの場合は、設定時間を控えめにして、解凍できた食品から取り出します。

警告

食品・飲み物は加熱しすぎない

発火や発煙、やけどのおそれがあります

飲み物は、加熱後取り出したあとに、突然の沸とうによる飛び散りなどでやけどのおそれがあります

●設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱してください。

注意

お弁当をあたためるときはふたやラップを外し、ゆで卵やアルミケース、調味料類も取り出す

火花が出たり、破裂によるけが、やけどのおそれがあります

300Wスチーム(あたため)

レンジ出力切換 5度押す

「レンジ」ボタンの300Wを使用しています。

水分を補い、しっとり・ふっくらあたためたいときや、固くなりやすいおかずのあたためにおすすめです。(ラップなし)

メニュー名	分量	設定時間 300Wスチーム
冷やごはん	1杯(150g)	約2分30秒~3分
しゅうまい	8個(150g)	約3分30秒~4分
まんじゅう	1個(60g)	約50秒~1分20秒
焼き魚	1切れ(80g)	約2分~2分30秒
煮魚	1切れ(100g)	約2分~2分30秒
ハンバーグ	1個(90g)	約3分~3分30秒
焼きとり	4本(100g)	約2分~2分30秒
うなぎのかば焼き	100g	約2分~2分30秒
とんかつ	1枚(150g)	約2分30秒~3分
ひじきの煮物	100g	約2分~2分30秒
総菜パン	1個(130g)	約1~2分
ハンバーガー	1個(100g)	約1~2分
バターロールなど	1個(30g)	約50秒
	3個(90g)	約1分~1分30秒

メニュー名	分量	設定時間 300Wスチーム
冷蔵中華まん	1個	約2分~2分30秒
	2個	約4分~4分30秒
	3個	約5分~5分30秒
	4個	約6分30秒~7分30秒
冷凍中華まん	1個	約3~4分
	2個	約4分30秒~5分30秒
	3個	約6~8分
	4個	約8~10分
冷凍しゅうまい	12個(170g)	約6分30秒~7分30秒
冷凍焼きおにぎり	2個(100g)	約3~4分
冷凍ホットケーキ	1枚(60g)	約1分30秒~2分

両面グリル

両面グリル

メニュー名	分量	付属品と棚位置	設定時間 両面グリル	備考
さわらのみそ漬け焼き	100g×4切れ	グリル皿上段	約15~18分	ー
いかの照り焼き	2はい		約10~13分	ー
スペアリブ	700g(長さ8cmの物)		約20~25分	ー
市販の角もち	4個(200g)		約6分加熱後 上面グリル 約2~3分	裏返しなし

オーブン

オーブン/発酵

メニュー名	標準分量	付属品と棚位置	予熱	設定時間 オーブン	備考
ローストビーフ(もも肉)	800g×1個	角皿下段	有	220℃ 約30~40分	加熱後、アルミホイルに包み15~30分おいて蒸らす
骨付き鶏もも肉	200g×4本		有	230℃ 約25~35分	アルミホイルを敷く
マドレーヌ	直径7cm 約12個		有	180℃ 約10~15分	ー

オーブン予熱時間の目安：150℃ 約9分　160℃ 約9分　170℃ 約10分　180℃ 約11分　190℃ 約11分　200℃ 約12分　210℃ 約15分　220℃ 約17分　230℃ 約20分　240℃ 約23分　250℃ 約24分

骨付き鶏もも肉の焼きかた

関節から下の足の骨を取り、火の通りをよくするために、骨に沿って根元まで肉を切り開く。

※材料や作りかたを掲載していないメニューがあります。お手持ちの料理本と上の表を参考にして作ってください。

お手入れする

⚠警告

●お手入れ時、電源プラグは抜く
感電のおそれがあります

●庫内が冷めてからお手入れする
やけどやけがのおそれがあります

⚠注意

庫内に付着した油や食品カスはふき取る
そのまま加熱すると発火や発煙の原因になります
必ず庫内が冷めてからふき取ってください。

■次の物は、使わないでください。
（傷が付いたり、色がはげたりします）

•シンナー・ベンジン
•住宅・家具用合成洗剤
（アルカリ性）

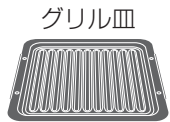
•ガラスクリーナー
•スプレー式の洗剤

•クレンザー

■洗剤や食品カスを、すき間やパンチング穴、赤外線センサー取り付け部（庫内右上）に入れないでください。
（故障の原因になります）

使うたびに

■グリル皿・角皿　柔らかいスポンジで、汚れを落とす

つけ置き後、台所用洗剤（中性）で洗ってください。

グリル皿

※使ったらすぐに洗うか、つけ置きしてください。
調味料を付けたままで放置するとフッ素コートを傷める原因になります。

角皿

※汚れが取れにくい場合のみメラミンフォームのスポンジ（洗剤を使わないタイプの白いスポンジ）でこすってください。

たわし

スポンジ
ナイロン面

金属たわし

●左記のたわしなどはグリル皿や角皿を傷付けるため使わないでください。
スポンジの柔らかい面を使ってやさしくお手入れすることをおすすめします。
●特にグリル皿はフッ素コートがはがれたり、裏面の発熱体が傷付いて効果が薄れます。

使うたびに

■庫内　固く絞ったぬれぶきんで、水ぶきする

付着した油や食品・水分はすぐにふき取ってください。
さびの原因になります。
スチームを効率よく使用できるように、機密性の高い設計になっているため、スチームを使わないときも調理後、庫内（側面・底面）に水滴が付着します。
冷めてから、そのつど、ふきんなどでをふき取ってください。
汚れがひどい場合は、台所用洗剤（中性）を布にしみ込ませてふき取ります。

●天井に食品カスなどの固形物が付着した場合はぬれぶきんで軽くふき取ってください。
●底面のひどい汚れは
クリームクレンザーでふき取り、その後ぬれぶきんでふく。

●庫内や周囲のパッキン部を強くこすらないでください。
（庫内のフッ素加工がはがれ、効果の低下や、パッキン部のはがれの原因になります）
●底面に水をかけたり、衝撃を与えたりしないでください。（セラミックガラス製なので割れるおそれがあります）
●においが気になるときは、しっかりと換気を行い、お手入れの「23 脱臭」をしてください。➡ P.50
●奥面右上部にある温度センサーを曲げないように気を付けてください。故障の原因になります。

使うたびに

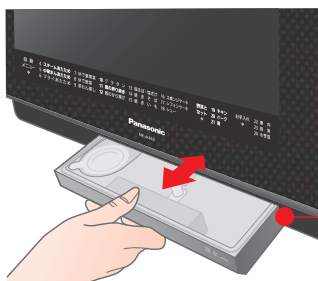
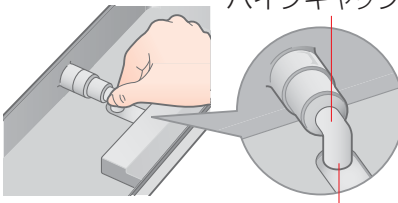
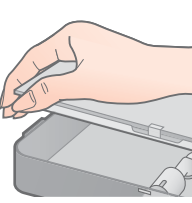
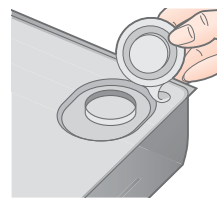
■外まわり　柔らかい布で、水ぶきする

付着した油や食品はすぐにふき取ってください。
汚れがひどい場合は、台所用洗剤（中性）を布にしみ込ませてふき取ります。

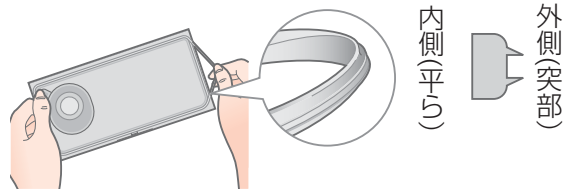
●ドアの内側・外側・ハンドル部
水ぶきのあと、柔らかい布でからぶきしてください。

水アカ、カビなどの発生を抑えるために週1回

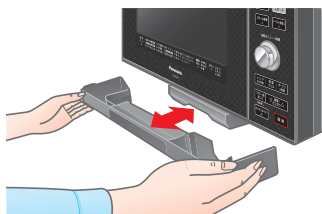
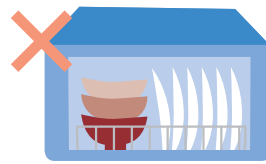
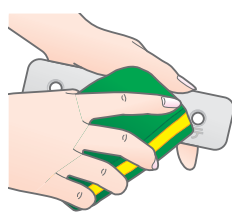
■給水タンク　柔らかいスポンジで水洗いする

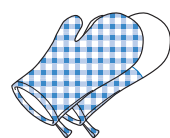
洗剤で洗うと、においの原因になります。

給水タンク出し入れ口は、柔らかい布で水ぶきし、ひどい汚れは薄めた洗剤（中性）でふき取る。

●食器乾燥機、食器洗い乾燥機は、使わないでください。
（変形や破損、シールのはがれの原因になります）

給水ふた　ふた
それぞれのふたは、しっかり閉める。
（水漏れの原因になります）

パイプキャップ
向きを変えると、水を最後まで使えません。

パッキンゴム
ゴムの内側と外側を、正しく取り付ける。
（間違えると、水漏れやふたが閉まらない原因になります）

汚れてきたら

■クリーントレー　スポンジで水洗いする

●食器乾燥機や食器洗い乾燥機は、使わないでください。
（変形の原因になります）

■セラミックカバー　水洗いする

※陶器製です。
（落とすと割れるのでご注意ください）
●ひどい汚れには、クリームクレンザーが使えます。

■ミトン　手洗いする

●洗濯機や乾燥機は使わないでください。
（布が傷む原因になります）
●漂白は、酸素系漂白剤を使ってください。

次ページへつづく

お手入れする お手入れ

汚れてきたら

タンクに満水まで水を入れる➡ P.20

「22 庫内」

スチームで庫内の汚れを浮かせて、落としやすくします。

(目安時間　約30分)

スチーム加熱

庫内のにおいが気になるときに

「23 脱臭」

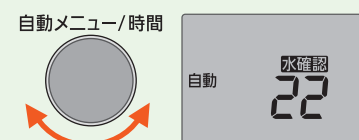
庫内のにおいの原因(汚れなど)を焼き切って脱臭します。
脱臭するときは、しっかり換気をしてください。

(目安時間　約20分)

ヒーター加熱

お手入れ前に、角皿、グリル皿、セラミックカバーを取り出し、庫内の汚れをふき取っておく。

1 お手入れの番号を選ぶ

例(「22 庫内」でお手入れするとき)

2 スタートする

「庫内」
終了後、電源プラグを抜き、庫内の奥面や側面などの浮き出た汚れをふき取る。

「脱臭」では
ヒーターを使用しているため終了後、本体や庫内が熱くなっています。お気を付けください。

汚れてきたら

「24 水受皿」

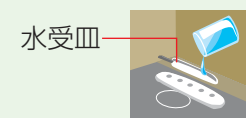
市販の洗浄用クエン酸※を水に溶かして水受皿の水アカなどを取ります。

(目安時間　約30分)

※別売品でクエン酸をご紹介しています➡ P.11

ヒーター+スチーム加熱

1 水にクエン酸を混ぜて溶かす

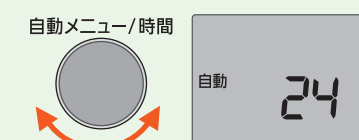
2 1 を水受皿にあふれない程度に注ぎ、セラミックカバーを戻す

●あふれさせると、庫内底面のパッキンが傷むことがあります。

3 お手入れ「24」を選ぶ

手順 4 へ

4 スタートする

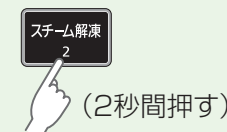
5 終了後、セラミックカバーを水洗いし、すみやかに水受皿に残った湯をふき取る

●時間をおくと、フッ素コートが傷むことがあります。
●強くこすらないでください。フッ素コートがはがれる原因になります。
特にクレンザー・漂白剤などは使用しないでください。

水を抜きたいとき

給水タンクから水受皿までの給水経路に残るスチーム用の水を抜くことができます。

1 給水タンクを取り出す

2 排水する

(2秒間押す)

ノズルから排水される

3 水受皿に排水された水をふき取る

●3回まで連続使用できます。

お手入れする(お手入れ)

よくあるお問い合わせ

	質問	答え
レンジ	アースは必要ですか?	●アースは確実に取り付けてください。➡ P.4 電源コンセントにアース端子がないときは、アース工事が必要です。 特に、湿気の多い場所や水けのある場所では、アース工事が法律で義務付けられています。➡ P.10 アース端子がない場合、アース線の長さが足りないときは、お買い上げの販売店にご相談ください。
レンジ	設置のとき、あまりすき間をあけられないのですが、大丈夫ですか? (例) 上面があけられません	●安全にご使用いただくために、本体上面、壁とは、下表以上の距離を確保してください。
レンジ	初めて使用するときに、カラ焼きは必要ですか?	●必要ありません。そのままご使用ください。 においや煙が気になる場合は、しっかり換気を行い、脱臭をしてください。➡ P.50
調理	おもちやトーストは焼けますか?	●おもち　「両面グリル」で焼くことができます。➡ P.47 ●トースト　「3 トースト」ボタンで焼くことができます。➡ P.66
調理	オーブン調理やグリル調理で表面をもう少し焦がしたい	●「両面グリル」ボタンの「上面グリル」で焼くことができます。➡ P.44
調理	トーストの途中で設定が取り消された	●最初のブザーが鳴って6分以内に裏返してください。 6分間に操作をしないと設定が取り消され、初期画面に戻ります。 設定が取り消されたときは、手動の加熱方法で様子を見ながら加熱してください。➡ P.66
使いかた	オーブンの予熱中庫内灯がつきません	●予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。
使いかた	給水タンクから水受皿までの水を抜きたい	●給水タンクを取り出し、「2 スチーム解凍」ボタンを2秒間押します。 ノズルから排水されます。お手入れのしかた➡ P.50
使いかた	「M」表示って何ですか?	●店頭で実演するためのモードのことです。店頭用であるため加熱できません。「M」表示の解除のしかた➡ P.14
使いかた	タンクに水が入っているのに **水確認** を表示します	●タンクへの給水忘れを防ぐために、スチーム使用のメニューを選ぶと、表示部に「水確認」を点滅表示します。 タンクに水が入っていても表示します。 加熱をスタートすると表示は消えます。

場所	上方	左方	右方	前方	後方	下方
離隔距離(cm)	10	5	5	(開放)	0	0

うまく仕上がらない

あたため

■直接「あたため」ボタンを押してあたためるとき

熱くならない	●食品が金属容器・アルミホイルなどで、おおわれていませんか。 ●陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。 ●もう少し加熱したい場合は、「レンジ」ボタンの600Wで時間を合わせて追加加熱してください。➡ P.39 ●冷凍したカレーは自動ではうまくあたためられません。 ラップをして「レンジ」ボタンの600Wで時間を合わせて加熱してください。➡ P.46
あたためるとタレが飛び散る	●深めの耐熱容器に入れて、ラップをしてあたためてください。 ●タレは加熱後にかけましょう。
熱すぎる	●あたためる分量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。 ●深さに対してできるだけ口が広い容器をお使いください。 赤外線センサーをうまく働かせるためです。
冷凍ごはんがあたたまっていない	●あたためる分量が多すぎませんか。300g以下にしてください。 ●ラップの重なっている方を上にしていませんか。必ず下にしてください。

自動メニュー

■1　飲み物

熱くなりすぎて飲めない	●杯数の設定・置きかたは合っていますか。➡ P.30 ●陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。 ●「1 飲み物」ボタンを使いましたか。➡ P.30 ●少量を加熱すると沸とうします。容器の8分目まで入れてください。 ●厚手のカップを使うと、熱い場合があります。 温度を低めに合わせるか薄手のカップに変えてください。 ●設定温度は高くありませんか。 変えた温度は記憶され、次回のあたため時に表示します。
仕上がりがぬるい	●連続で加熱したときなど、ぬるめに仕上がることがあります。 「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱してください。➡ P.46

■2　スチーム解凍

食品が煮えた	●食品の厚みが不均一だと細い部分が煮えやすくなります。 冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 魚などは尾にアルミホイルを巻いてください。 ●ラップなどの包装を取り外してください。 ●形状、開始温度によっては煮えることがあります。 ●「温度/仕上がり」ボタンで調整してください。 ●100gは「やや弱」 ●500gは「やや強」 ●さしみは「弱」

■4　スチームあたため

あたため時間が長くかかる	●スチームを発生させてあたためるため、レンジ加熱のみのあたためより時間がかかります。
ごはん・おかずが熱すぎる	●仕上がりを「弱」または「やや弱」に調節してください。 ●100g未満は「レンジ」ボタンの300Wスチームで時間を合わせて加熱してください。

次ページへつづく

うまく仕上がらない(つづき)

自動メニュー

■5　中華まんあたため

症状	確認事項
うまくあたたまらない	●食品の種類や大きさ、重さを確認してください。 自動では70～120gまでしかあたためられません。 ●重さなどに合わせて仕上がりを選んでください。➡ P.31 70～120g以外は「レンジ」ボタンの300Wスチームで様子を見ながら加熱してください。 ●個数の設定をまちがえていませんか。➡ P.30 ●置きかたをまちがえていませんか。➡ P.30

■7　ゆで葉果菜、8　ゆで根菜

症状	確認事項
野菜をゆでるとうまくできない	●野菜を直接庫内に置いて加熱したり、陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。葉菜はラップで包んで皿にのせて、果花菜・根菜は皿にのせ、ラップでおおって加熱してください。 ●100g未満の野菜は「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱してください。
ゆでムラがある	●ほうれん草などの葉菜は、葉と茎を交互に重ねてください。 ●かぼちゃなどは、大きさをそろえて切ってください。 ●じゃがいもなどは、加熱後約5分蒸らしてください。また2個以上ゆでるときは、大きさが同じくらいのじゃがいもを選んでください。 ●じゃがいもなどで、部分的に固さが残る場合は、少し大きめの耐熱皿を使うと、加熱時間が長くなり、固さが緩和されます。

■9　茶わん蒸し

症状	確認事項
うまくできない	●容器の置きかたをまちがえていませんか。➡ P.84 ●個数の設定をまちがえていませんか。➡ P.84

■10　グラタン

症状	確認事項
焼き色が濃い・薄い	●仕上がり調節「強」で濃く、「弱」で薄く焼くことができます。 また、チーズの種類などで焼き色が変わります。 ●具が冷めたままで焼くと内部がぬるい場合があります。 「レンジ」ボタンの600Wで人肌にあたためてから焼いてください。
焼き色にムラがある	●グリル皿の中央部分が薄くなる傾向があります。 ●2人分(2皿)を焼くときはグリル皿の手前に寄せて焼きます。➡ P.83

■16　スポンジケーキ

症状	確認事項
ケーキがうまく焼けない ふくらまない	●卵の泡立てがしっかりできていますか。 泡立て器の先から落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立てましょう。
泡立てがうまくできない	●ボールに油分や水分が付いていませんか。 泡立てるときのボールは、油分や水分が付いていない物を使ってください。
部分的に粉が残る	●よくふるいながら入れましたか。ふるうことで不純物や粉の固まりを取り除き、また空気をたっぷり含ませる効果があります。
焼き色が薄い	●材料や作りかたの違い、ケーキ型の種類で焼き色が変わることがあります。 (例えば、グラニュー糖を使うと焼き色は薄くなります)

自動メニュー

■17 シフォンケーキ

症状	確認事項
空洞ができる	●卵白の泡立てはツノが立つまでしっかり泡立てないと空洞の原因になります。また生地を混ぜるときは卵白の固まりが消えるまでしっかり混ぜてください。 ●シフォンケーキ型の底のすき間が大きいと、底面に大きな空洞ができる場合があります。

■18 シュー

症状	確認事項
焼き色・大きさにムラがある	●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。 大きさが異なると、焼いたときムラになります。
うまくふくらまない	●生地作りのコツ➡ P.70

■19～21 野菜とセット

症状	確認事項
うまく焼けない	●置きかたをまちがえていませんか。焼きムラの原因になります。 各ページのイラスト通りに置いてください。
水分が出る	●野菜から多くの水分が出ます。水分を切って盛り付けてください。

オーブン

症状	確認事項
焼き色にムラがある	●クッキー、マドレーヌ、バターロールなどは生地の大きさがそろっていないと、焼きムラが出やすくなります。 生地の大きさはそろえてください。 ●焼きムラが気になるときは、途中、角皿の前後を入れ替えてください。
紙型を使うとうまくできない	●スポンジケーキやシフォンケーキなどは、金属製の型を使って焼くときよりも焼き時間が長くなる場合があります。 様子を見ながら加熱してください。 ●分量に合った大きさの紙型を使っていますか。 大きすぎても小さすぎてもうまくできません。
パンがうまく焼けない ふくらまない	●生地の発酵状態は良好でしたか。➡「パン作りのコツ」P.63 ●生地を同じ大きさに成形しましたか。 大きさが異なると、焼いたときムラになります。

スチーム全般

症状	確認事項
うまくできない	●水がなくなっていませんか。水の量が少なかったり、水を入れ忘れたりした場合にはうまくできません。 (調理を一時停止するメニューもあります。➡ P.57)

グリル

症状	確認事項
肉・魚などで 焼き色が薄い 生っぽい	●内部が凍っていませんか。 必ず、完全に解凍してから焼いてください。
2人分を焼くと 焼き色にムラがある	●置きかたをまちがえていませんか。焼きムラの原因になります。 各ページのイラスト通りに置いてください。

自動調理全般

症状	確認事項
うまくできない	●仕上がりは、食品の状態(大きさ、厚み、鮮度、野菜の季節、肉・魚の脂の多少、冷凍の保存状態など)によって異なります。 分量、切り方などはレシピに従ってください。

故障かな?

故障かな?と思われたときは、以下の項目に従って調べてください。

症　状	原　因
まったく動かない	●停電していませんか。 ●配電盤のブレーカーが切れていませんか。 ●電源プラグが抜けていませんか。 ●表示部に「0」を表示していますか。自動電源オフ機能が働いている場合はドアを開けて、「0」表示が出てから操作してください。
食品がまったくあたたまらない	●表示部に「M」が出ていませんか。 店頭用のモードに設定されています。 「レンジ」ボタンを押し、 「あたため・スタート」ボタンを4回押します。 さらに「取消」ボタンを4回押すと「M」表示が消え、解除されます。
調理中、調理後にカチカチ音やうなり音などの音がする	●電子レンジの出力やヒーターを切り替えているスイッチの音、スチームの発生音、部品を冷却するファンの音です。 故障ではありません。
調理中に火花が出る	●レンジ(電波)を使うメニューでは、金属容器などは使えません。 ●金粉・銀粉のある容器を使用していませんか。 ●庫内の壁に金属(アルミホイル・金ぐしなど)が触れていませんか。 ●付属品の角皿を使用していませんか。
スチームが漏れる	●スチーム調理中、ドアの周囲から少量の蒸気が出ることがありますが、故障ではありません。
煙やいやなにおいが出た	●初めて使うときは、防さびの油が焼け、においや煙が出ることがあります。 気になる場合は、しっかり換気を行い脱臭をしてください。➡ P.50 ●庫内・ドア内側に、食品カス・油などが付いていませんか。ヒーター調理中は、排気口などから蒸気や煙が出ることがありますが故障ではありません。
ドアがくもり水滴が落ちる	●メニューにより若干の水滴が出ることがあります。
現在温度表示が設定温度近くになっているのになかなか終了しない	●現在温度は食品のおよその平均温度を表示しています。 温度の低い部分がある場合は設定温度近くの表示から、しばらく変わらないことがあります。故障ではありません。
スチームが出ない	●給水タンクは確実にセットされていますか。水は入っていますか。➡ P.20
庫内に水が残る	●スチーム加熱終了後、メニューによっては庫内底面に水がたまります。 冷めてからふきんなどでふき取ってください。 また、クリーントレーにたまった水も毎回捨ててください。➡ P.20
スチーム使用時、ブチュブチュ音がする	●給水タンクから水を吸い込むときに空気をかみ込む音です。 故障ではありません。
レンジ加熱のとき途中で「0」表示になる	●庫内に食品が入っていない、または少量の食品(100g未満)を入れて加熱していませんか。 庫内に食品を入れるか、分量を増やして加熱してください。
ブザー音が鳴らない	●ブザー音設定が「切」になっていませんか。 設定が「切」のときは、ブザー音は鳴りません。➡ P.16

次の表示が出たときは内容を確認したあと操作し直してください。
「取消」ボタンを押すと表示は消えます。

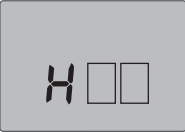
症　状	原　因
調理中に 水確認 と表示した	調理中、給水タンクの水がなくなったときに表示します。 食品の分量やメニューによっては 水確認 表示が出ない場合があります。 ●調理中に 水確認 を表示し、調理を一時停止するメニュー 「レンジ」300Wスチーム 自動メニュー「5 中華まんあたため」「9 茶わん蒸し」 お手入れ「22 庫内」 ※停止したときはタンクに水を入れ(P.20)、「あたため・スタート」ボタンを押して調理を再開させます。
U41	電気部品の温度が高いときに表示します。 ●食品を入れずに加熱していませんか。 ●少量の食品(100g未満)を加熱していませんか。 庫内に食品を入れるか、分量を増やして加熱してください。 ●レンジ(電波)を使うメニューで付属の角皿を入れて加熱していませんか。 付属の角皿は、オーブン/発酵、上面グリル以外では使えません。 ●両面グリル調理で、グリル皿を入れずに加熱していませんか。 グリル皿を入れて加熱してください。 ●カーテンなどが本体奥面の吸気口(➡ P.12)をふさいでいませんか。 カーテンなどを吸気口から離してください。故障の原因となります。 ●「取消」ボタンを押してから操作し直してください。
	庫内の温度が高いときに表示します。 ●表示が消えるまでドアを開けて待つか、「取消」ボタンを押してから手動メニュー(レンジ、グリル、オーブン)で調理してください。

■以上のことをお調べになり、それでもなお異常があるときは次の内容をお買い求め先へご連絡ください。

1. 故障状況
2. 製品名(スチームオーブンレンジ)
3. 品番(NE-A263)
4. お買い上げ日(年月日)

■次のような表示が出たら、表示内容をお買い求め先にご連絡ください。

「取消」ボタンを押すと表示は消えます。

Hのあとの□□には、2けたの数字が入ります。

保証とアフターサービス

修理・使いかた・お手入れ などは
■まず、お買い求め先へ ご相談ください。

▼お買い上げの際に記入されると便利です

販売店名	
電　話	（　　　）　　　－
お買い上げ日	年　　月　　日

修理を依頼されるときは

「よくあるお問い合わせ」、「うまく仕上がらない」、「故障かな？」(P.52～57)でご確認のあと、直らないときは、まず電源プラグを抜いて、お買い上げ日と右の内容をご連絡ください。

●製品名	スチームオーブンレンジ
●品　番	NE-A263
●故障の状況	できるだけ具体的に

●保証期間中は、保証書の規定に従って出張修理いたします。

保証期間：お買い上げ日から本体１年間。ただし、マグネトロンは２年間です。
（一般家庭用以外に使用される場合は除きます）

●保証期間終了後は、診断をして修理できる場合はご要望により修理させていただきます。

※修理料金は次の内容で構成されています。

- 技術料　**診断・修理・調整・点検などの費用**
- 部品代　**部品および補助材料代**
- 出張料　**技術者を派遣する費用**

※補修用性能部品の保有期間　8年

当社は、このスチームオーブンレンジの補修用性能部品（製品の機能を維持するための部品）を、製造打ち切り後８年保有しています。

■転居や贈答品などでお困りの場合は、 次の窓口にご相談ください。

※「よくあるご質問」「メールでのお問い合わせ」などはホームページをご活用ください。
http://panasonic.co.jp/cs/

●修理に関するご相談は……………………

パナソニック 修理ご相談窓口
電話 フリーダイヤル **0120-878-554**
※携帯電話・PHSからもご利用になれます。
• 上記電話番号がご利用いただけない場合は、各地の「修理ご相談窓口」におかけください。

●使いかた・お手入れなどのご相談は……

パナソニック お客様ご相談センター　365日 受付9時～20時
電話 フリーダイヤル **0120-878-365**
※携帯電話・PHSからもご利用になれます。
■上記番号がご利用いただけない場合　**06-6907-1187**
■FAX　フリーダイヤル　**0120-878-236**
Help desk for foreign residents in Japan
Tokyo (03) 3256 - 5444　**Osaka** (06) 6645 - 8787
Open : 9:00 - 17:30 (closed on Saturdays / Sundays / national holidays)
※上記の内容は、予告なく変更する場合があります。ご了承ください。

※ご使用の回線（IP 電話やひかり電話など）によっては、回線の混雑時に数分で切れる場合があります。

【ご相談窓口における個人情報のお取り扱い】
パナソニック株式会社およびパナソニックグループ関係会社（以下「当社」）は、お客様の個人情報をパナソニック製品に関するご相談対応や修理サービスなどに利用させていただきます。併せて、お問い合わせ内容を正確に把握するため、ご相談内容を録音させていただきます。また、折り返し電話をさせていただくときのために発信番号を通知いただいておりますので、ご了承願います。当社は、お客様の個人情報を適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に個人情報を開示・提供いたしません。個人情報に関するお問い合わせは、ご相談いただきました窓口にご連絡ください。

よくお読みください

■各地域の修理ご相談窓口　※電話番号をよくお確かめの上、おかけください。

• 地区・時間帯によって、集中修理ご相談窓口に転送させていただく場合がございます。

地区	窓口	電話	所在地
北海道地区	札幌	☎ (011)894-1251	札幌市厚別区厚別南2丁目17-7
	旭川	☎ (0166)22-3011	旭川市2条通16丁目1166
	帯広	☎ (0155)33-8477	帯広市西20条北2丁目23-3
	函館	☎ (0138)48-6631	函館市西桔梗589番地241（函館流通卸センター内）
東北地区	青森	☎ (017)775-0326	青森市大字浜田字豊田364
	秋田	☎ (018)868-7008	秋田市外旭川字小谷地3-1
	岩手	☎ (019)645-6130	盛岡市厨川5丁目1-43
	宮城	☎ (022)387-1117	仙台市宮城野区扇町7-4-18
	山形	☎ (023)641-8100	山形市平清水1丁目1-75
	福島	☎ (024)991-9308	郡山市亀田1丁目51-15
首都圏地区	栃木	☎ (028)689-2555	宇都宮市上戸祭3丁目3-19
	群馬	☎ (027)254-2075	前橋市箱田町325-1
	茨城	☎ (029)864-8756	つくば市筑穂3丁目15-3
	埼玉	☎ (048)728-8960	桶川市赤堀2丁目4-2
	千葉	☎ (043)208-6034	千葉市中央区末広5丁目9-5
	東京	☎ (03)5477-9700	東京都世田谷区宮坂2丁目26-17
	山梨	☎ (055)222-5822	甲府市宝1丁目4-13
	神奈川	☎ (045)847-9720	横浜市港南区日野5丁目3-16
	新潟	☎ (025)286-0180	新潟市東区東明1丁目8-14
中部地区	石川	☎ (076)280-6608	金沢市玉鉾2丁目266番地
	富山	☎ (076)424-2549	富山市根塚町1丁目1-4
	福井	☎ (0776)21-0622	福井市問屋町2丁目14
	長野	☎ (0263)86-9209	松本市寿北7丁目3-11
	静岡	☎ (054)287-9000	静岡市駿河区高松2丁目24-24
	愛知	☎ (052)819-0225	名古屋市瑞穂区塩入町8-10
	岐阜	☎ (058)278-6720	岐阜市中鶉4丁目42
	高山	☎ (0577)33-0613	高山市花岡町3丁目82
	三重	☎ (059)254-5520	津市久居野村町字山神421
近畿地区	滋賀	☎ (077)582-5021	守山市水保町1166番地の1
	京都	☎ (075)646-2123	京都市南区上鳥羽中河原3番地
	大阪	☎ (06)7730-8888	大阪市城東区関目2丁目15-5
	奈良	☎ (0743)59-2770	大和郡山市筒井町800番地
	和歌山	☎ (073)475-2984	和歌山市中島499-1
	兵庫	☎ (078)796-3140	神戸市須磨区弥栄台3丁目13-4
中国地区	鳥取	☎ (0857)26-9695	鳥取市安長295-1
	米子	☎ (0859)34-2129	米子市米原4丁目2-33
	松江	☎ (0852)23-1128	松江市平成町182番地14
	出雲	☎ (0853)21-3133	出雲市渡橋町416
	浜田	☎ (0855)22-6629	浜田市下府町327-93
	岡山	☎ (086)242-6236	岡山市北区田中138-110
	広島	☎ (082)295-5011	広島市西区南観音1丁目13-5
	山口	☎ (083)973-2720	山口市小郡下郷220-1
四国地区	香川	☎ (087)868-6388	高松市勅使町152-2
	徳島	☎ (088)624-0253	徳島市沖浜2丁目36
	高知	☎ (088)834-3142	高知市仲田町2-16
	愛媛	☎ (089)905-7544	愛媛県伊予郡砥部町八倉75-1
九州地区	福岡	☎ (092)593-8002	春日市春日公園3丁目48
	佐賀	☎ (0952)26-9151	佐賀市鍋島町大字八戸字上深町3044
	長崎	☎ (095)830-1658	長崎市東町1919-1
	大分	☎ (097)556-3815	大分市萩原4丁目8-35
	宮崎	☎ (0985)63-1213	宮崎市本郷北方字草葉2099-2
	熊本	☎ (096)367-6067	熊本市健軍本町12-3
	天草	☎ (0969)22-3125	天草市港町18-11
	鹿児島	☎ (099)250-5657	鹿児島市与次郎1丁目5-33
	大島	☎ (0997)53-5101	奄美市名瀬朝仁町11-2
沖縄地区	沖縄	☎ (098)877-1207	浦添市城間4丁目23-11

所在地、電話番号は変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。
最新の「各地域の修理ご相談窓口」はホームページをご活用ください。http://panasonic.co.jp/cs/service/area.html

0510

仕　様

電子レンジ	消費電力	1.43 kW
	高周波出力	1000 W※1・800～150 W相当
	発振周波数	2,450 MHz
	温度調節範囲	−10～90 ℃
スチーム	ｽﾁｰﾑﾋｰﾀｰ出力	0.62 kW
グリル	消費電力	1.25 kW
	ヒーター出力	1.20 kW
オーブン	消費電力	1.35 kW
	ヒーター出力	1.30 kW
	温度調節範囲	発酵（35・40 ℃）・100～250 ℃ ・このオーブンレンジの250℃温度での運転時間は約5分間です。その後は自動的に210℃に切り替わります。
電源	交流100 V（50–60 Hz共用）	
質量	約14.9 kg	
寸法	外形	幅529 mm×奥行400 mm×高さ340 mm
	庫内	幅338 mm×奥行336 mm×高さ204 mm

消費電力量の目安

区分名※2	B：オーブンレンジ（ヒーターの露出があるもので30L未満のもの）
電子レンジ機能の年間消費電力	56.2 kWh ／年
オーブン機能の年間消費電力量	14.6 kWh ／年
年間待機時消費電力量	0.0 kWh ／年
年間消費電力量	70.8 kWh ／年

※1 高周波出力1000Wは短時間高出力機能（最大3分）であり、調理中自動的に600Wに切り替わります。
　この機能は直接「あたため」ボタンを押してあたためるとき、「1 飲み物」ボタンで働きます。
※2 区分名は省エネ法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容積の違いで分かれています。
●コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。
　（表示部「0」表示時0.9W）
●年間消費電力量（kWh ／年）は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。
●実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。
●この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。
　また、アフターサービスもできません。

愛情点検　長年ご使用のスチームオーブンレンジの点検を!

こんな症状はありませんか
●電源コードやプラグが異常に熱くなる。
●異常なにおいや音がする。
●ドアに著しいガタや変形がある。
●触ると電気を感じる。
●その他の異常や故障がある。

ご使用中止
事故防止のため、ご使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いて販売店へ点検をご依頼ください。

便利メモ（おぼえのため記入されると便利です。）

お買い上げ日	年　月　日	品番	NE-A263
販売店名			
	☎　（　）		

Cook Book

スチームオーブンレンジ
料理レシピ編

●料理レシピは、裏表紙からご覧ください。
　（レシピの目次は105～107ページです）
●本書に掲載の写真やイラストは、実物と異なる場合があります。写真は盛り付け例です。

ピザ・パン・ソース

トマトソース

レンジ加熱

材料

カロリー(大さじ3杯分)	約16kcal
塩分	約0.5g

トマトの水煮(カットトマト缶詰)‥1缶(400g)
たまねぎ(すりおろす)‥‥¼個(50g)
にんにく(すりおろす)‥‥‥‥‥1片
オレガノ‥‥‥‥‥‥‥‥‥適量
塩、こしょう‥‥‥‥‥‥‥‥少々

[レンジ]

1 **加熱する**
耐熱容器にトマトの水煮と、たまねぎ、にんにくを入れる。ふたなしで庫内中央に置く。

 600W
2度押す

 約15～20分
(途中で2～3回かき混ぜる)

2 **仕上げる**
オレガノ、塩、こしょうで調味する。

りんごの甘煮

レンジ加熱

材料(でき上がり分量 約530g)

カロリー(⅛量分)	約113kcal
塩分	0g

りんご(固めの物)‥‥‥‥正味600g
砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥100g
無塩バター‥‥‥‥‥‥‥‥20g
レモン汁‥‥‥‥‥‥‥‥½個分
シナモンパウダー‥‥‥‥小さじ½
コーンスターチ‥‥‥‥‥小さじ2
(同量の水で溶く)
ラム酒(またはブランデー)‥大さじ½
クッキングシート
(または硫酸紙やグラシン紙)

[レンジ]

1 **加熱する**
りんごの皮としんを取り、厚めのいちょう切りにする。塩水につけ、水けをふいて深めの耐熱容器に入れ、砂糖、バター、レモン汁を加える。クッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)で落としぶたをする。ふたをして、庫内中央に置く。

 600W
2度押す

 約13～15分
※途中で1回かき混ぜる。

2 **煮詰める**
煮汁を捨て、シナモンパウダー、水溶きコーンスターチを混ぜ、ふたなしで、庫内中央に置く。

 600W
2度押す

 約1分30秒
冷めてからラム酒を加えて混ぜる。

カスタードクリーム

レンジ加熱

材料(シュークリーム9個分)

カロリー(1個分)	約61kcal
塩分	0g

牛乳‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥1カップ
A［薄力粉‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
　 コーンスターチ‥‥大さじ½～1
　 砂糖‥‥‥‥‥‥‥30～40g
卵黄‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥2個分
B［無塩バター‥‥‥‥‥‥10g
　 バニラエッセンス‥‥‥‥少々
ラム酒‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ½

[レンジ]

1 **下ごしらえをする**
深めの耐熱ガラス製ボールに牛乳を入れ、ラップなしで庫内中央に置く。

 600W
2度押す

 約2～3分
Aをふるいにかけ、泡立て器で混ぜながら牛乳を少しずつ加える。卵黄を少しずつ混ぜる。

2 **加熱し、仕上げる**
混ぜた材料をラップなしで庫内中央に置く。

 600W
2度押す

 約3～5分
※途中で2～3回かき混ぜ、筋が残る程度のとろみが付けば、加熱をやめる。
Bを手早く混ぜ込み、粗熱が取れたらラム酒を加え、冷蔵庫で冷やす。

パン作りのコツ

■**材料は正確にはかりましょう**

■**こね上げ温度が大切です**
こね上がったときの生地が最適温度になるように、室温や粉の温度に応じて水の温度を調節しましょう。

●こね上げ最適温度の目安
バターロール：27～28℃

●高すぎるとき
ボールを2重にし、下のボールに水を入れて生地を冷やす。

●低すぎるとき
ぬるま湯で湯せんにして生地をあたためる。

■**発酵は温度と時間に注意が必要です**
「発酵」機能を使います。➡ P.42
スチームを使っているので、ラップや霧吹きは必要ありません。

●発酵設定温度の目安

温度	用途
35℃	バターロールの一次発酵
40℃	バターロールの二次発酵、ピザ生地の発酵など

●時間について
生地のこね上げ温度が低い場合は長く、高い場合は短くなります。
レシピの時間を目安にし、発酵具合に合わせて加減してください。

■**発酵具合を確かめましょう**(フィンガーテスト)
一次発酵後、指に粉を付けて生地に穴をあけ、発酵具合を確かめます。

●発酵良好
(完了)
生地が2～2.5倍にふくらみ、指穴がそのまま残る。

●発酵不足
(固く、重いパンになる)
生地のふくらみが小さく、指穴がすぐに戻る。
→一次発酵の時間を追加

●発酵しすぎ
(パサついたパンになる)
指穴の周囲にしわができ、生地が沈む。

※室温や生地のこね上げ温度が高いと、発酵しすぎる場合があります。発酵時間を短くして調節しましょう。
※失敗した生地は、ピザ生地や揚げパンに利用しましょう。

冷蔵ピザ

ヒーター加熱

材料
[直径22cm 丸型1枚分(約250g)]
市販の冷蔵ピザ‥‥‥‥‥‥1枚

使用する付属品
角皿(下段)

[オーブン]

1 **予熱する**　予熱時間：約15分

   210℃

●予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。
●ブザー音設定「切」のときは、予熱終了音は鳴りません。➡ P.16

2 **焼く**
予熱完了後、角皿の中央にピザをのせ、下段に入れる。

 約9～14分

ポイント!
オーブンシートを敷いて焼くと生地が角皿にくっ付きません。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.39「レンジ」、P.43「オーブン」

ADVICE［ 浅田先生のアドバイス ］

記録を残して上手になろう

パンを上手に作ろうと思えば何回も練習するしかありませんが、そのときに細かく記録を付けておくことが次につながってきます。
その日の室温、仕込み水の温度、生地のこね上げ温度、発酵温度、時間などです。
おいしくできたなら記録通りに、よくなければ修正するということを繰り返すうちに、思うようなパンの焼き上げができるようになります。

生地をこねている途中で休んでも大丈夫

最初から最後まで休みなくこねるのはとても大変。
特に後半は生地の弾力が増すので、より力が必要になります。
疲れたら、そのときは休んでもかまいません。
生地が乾かないように注意すれば、3～5分程度は休憩しても大丈夫。
生地も休ませることで弾力がゆるみ、こねやすくなります。

3 35℃で一次発酵させる

給水タンクに満水まで水を入れる。
生地を入れたボールをラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。

35℃

約50～70分
生地が発酵して、2～2.5倍にふくらんだら、指に粉を付けて中央を押し、指穴がそのまま残ればOK。
（発酵終了時の生地温度の目安は、30～35℃）
※発酵具合について➡ P.63

4 生地を休ませる

生地を包丁かスケッパーで、9個に分ける。※手ではちぎらない。
小さく丸めて、ラップをかけ15～20分休ませる。
生地を写真のように水滴状に成形をして、ラップをかけ、さらに15～20分休ませる。

5 成形する

生地を、めん棒で細長い三角形にのばす。
生地の端を手前に引っぱるようにして、くるくる巻き、薄く油（分量外）を塗った角皿に並べる。

6 40℃で二次発酵させる

角皿を下段に入れる。

40℃

約20～40分
発酵終了後、角皿ごと生地を取り出し、ドリュールを塗る。

7 210℃で予熱する 予熱時間：約15分

210℃
●予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。
●ブザー音設定「切」のときは、予熱終了音は鳴りません。➡ P.16

8 190℃で焼く

予熱完了後、角皿をすばやく下段に入れる。

190℃
約10～15分
■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.43「オーブン」

バターロール

発酵 ヒーター+スチーム加熱
焼き上げ ヒーター加熱

材料（9個分）

カロリー（1個分）	約133kcal
塩分	約0.4g

強力粉 ……… 210g
ドライイースト …… 3.5g（小さじ1強）
（予備発酵不要の物）
A［砂糖 ……… 27g
　塩 ……… 3g（小さじ½強）
　卵 ……… M寸½個（正味25g）
　牛乳 ……… 60ml
　水 ……… 60～70ml
無塩バター（室温に戻す）……… 26g

ドリュール
卵 ……… M寸½個（正味25g）
塩 ……… 少々

使用する付属品

角皿（下段）

1 材料を混ぜる

ボールに強力粉とドライイースト、Aを入れて混ぜる。

2 生地をこねる

材料をひとまとめにして台に出す。
こすりつけるようにして、ひとまとまりになるようによくこねる。
（手に付いてこなくなるまで）

たたきつける、こねるを繰り返して生地をまとめる。
生地がまとまったら、バターを2～3回に分けて加え、再び、ひとまとまりになるようにこねる。

たたきつける生地の面を変えながら、繰り返したたきつけ、十分にこねる。
（約10分間）
※のばしたときに、生地が透けて指が見えるくらい薄くのびるようになったら、こね上がり。
生地を丸め、油（分量外）を塗ったボールに入れる。

トースト

ヒーター加熱

材料(2枚分)

カロリー(1枚分)	約158kcal
塩分	約0.8g

食パン6枚切 ……………… 2枚

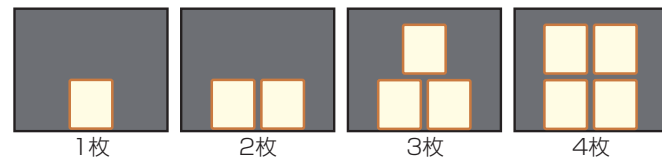
使用する付属品
角皿(上段)

●1～4枚まで焼けます。

ポイント!
●食パンの種類や、大きさ、厚さなどにより、焼き色が変わります。糖分や油脂分の多いパン、厚いパンは濃く焼けます。
●冷凍食パンは、種類、大きさ、厚さ、冷凍状態によって焼き色が変わったり、中まであたたまりにくくなることがあります。

[3 トースト(裏返し)]

1 上面を焼く

下図のようにパンを角皿の手前に付けて並べ、上段に入れる。
※手前が濃く焼け、左右が薄い傾向になります。

※裏返すまでの目安時間は約3分30秒～4分です。
(残り時間は裏返したあとで出ます。)

 2度押す 自動メニュー3-2枚 ▶ あたためスタート

(1枚のとき:自動メニュー3-1枚)
(3枚のとき:自動メニュー3-3枚)
(4枚のとき:自動メニュー3-4枚)

■仕上がりを変えるとき➡ P.36参照(5段階に調整できます)
パンの種類や、大きさ、厚さ、お好みなどに合わせて仕上がりを選びます。
冷凍食パンは仕上がりを〈強〉に合わせて焼く。
●メモリー機能
「仕上がり調節」は1度設定すると記憶されます。
変えたいときは設定し直してください。

2 裏返して焼く

ブザーが5回鳴り、表示部に「裏返す」が点滅したらすぐにドアを開け、パンをすばやく裏返してさらに焼く。
(熱いのでやけどに注意する)

ブザー音設定が「切」のときは、トーストの裏返しブザーは鳴りません。表示部の「裏返す」(約3分30秒加熱後)の点滅表示を確認し裏返してください。

あたためスタート ●目安時間
約5分30秒
(1枚のとき:約5分)
(3枚のとき:約6分)
(4枚のとき:約6分)

加熱が再スタートし、数秒後に残り時間が表示されます。

●手動のとき➡「両面グリル」ボタンを2秒押して、「上面グリル」に合わせる。
約3分30秒加熱後、裏返してさらに約1分30秒～2分加熱する。

お願い
•裏返しのブザーが鳴ったら、ドアを開けてすばやく裏返し、再度「スタート」ボタンを押してください。
•最初のブザーが鳴って6分以内に裏返してください。6分間に操作をしないと設定が取り消され、初期画面に戻ります。
•設定が取り消されたときは、手動の加熱方法で様子を見ながら加熱してください。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.43「オーブン」、P.45「上面グリル」

手作りピザ(ソフト生地)

発酵 ヒーター+スチーム加熱
焼き上げ ヒーター加熱

材料(直径25cm 丸型1枚分)

カロリー(⅙量分)	約146kcal
塩分	約0.9g

生地
A 薄力粉 ……………… 130g
ドライイースト ……… 小さじ⅔
(予備発酵不要の物)
スキムミルク ……… 小さじ1⅓
塩 ……………… 小さじ½
砂糖 ……………… 大さじ⅔
無塩バター(室温に戻す) …… 10g
ぬるま湯(約40℃) ……… 75ml

具
たまねぎ(薄切り) …… ¼個(50g)
マッシュルーム(缶詰/薄切り) … 30g
サラミソーセージ(薄切り) …… 10枚
ピーマン(薄切り) ……… 1個
ナチュラルチーズ(ピザ用) …… 100g
トマトソース➡ P.62 ……… 大さじ3
(またはケチャップ)

使用する付属品
角皿(下段)

ポイント!
オーブンシートを敷いて焼くと生地が角皿にくっ付きません。

[オーブン]

1 生地を作る

ボールにA、バター、ぬるま湯を入れ、バターと粉をすりつぶすように混ぜ、なじんだら全体を手早く混ぜる。
ボールや指に付いた生地も取ってまとめ、生地の周りをならしながら丸くまとめる。

2 40℃で発酵させる

給水タンクに満水まで水を入れる。
油(分量外)を塗ったボールに生地を入れる。
ラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。

 ▶ 40℃ ▶

 約20～30分 ▶

終了後、角皿ごと生地を取り出す。
(発酵後の生地の大きさは、あまり変わりません)

3 予熱する 予熱時間:約17分

 ▶ 220℃ ▶

●予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。
●ブザー音設定「切」のときは、予熱終了音は鳴りません。➡ P.16

4 生地をのばして具をのせる

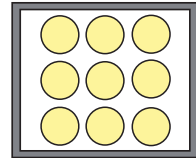
軽く粉をふった台に生地を移し、手で押して軽くガスを抜く。
めん棒で直径25cmにのばす。
油(分量外)を薄く塗った角皿に移して、形を丸く整える。
(角皿一面にのばすと、うまく焼けません)
ふちを少し残してトマトソースを塗り、具を並べてチーズをのせる。

5 焼く

予熱完了後、角皿を下段に入れる。

 ▶

ポイント!
- 大きな型を使用して焼くときは、加熱時間がかかります。様子を見ながら焼いてください。乾燥が気になる場合は、アルミホイルでふたをするとよいでしょう。
- プディングがあたたかいうちは、柔らかくてくずれやすいので、冷蔵庫で十分に冷やしてから型から出しましょう。
- ホイップクリームやフルーツを飾ってもよいでしょう。

4 焼く
角皿に分厚いペーパータオルを二重にし、角皿の寸法に合わせてすき間なく敷き詰める。
(型のすべり止めと熱い残湯をこぼれにくくし、湯のあたりを均一にする効果があります。)
型を置き、予熱が完了したら開けたドアの上に角皿を置き、約50℃の湯350mlを注ぐ。
下段に入れる。

(ドアが熱いのでやけどに注意する)

自動メニュー/時間 約23〜35分 ▶

角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときはやけどに注意する。

竹ぐしを刺して生っぽい卵液が付かなければ焼き上がり。

5 仕上げる
加熱後、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

⚠ 注意
調理中、調理後、付属の角皿の扱いには注意する
やけどのおそれがあります
角皿の出し入れの際には付属のミトンを使ってください。
予熱完了後、角皿に湯を張るとき、角皿を庫内に入れるときには、ドアや庫内に手が触れないように、また、調理後は角皿に熱い湯が残るため、取り出すときにはご注意ください。

カラメルソース
1. 小さめの鍋に、砂糖40gと水大さじ1を入れ、火にかける。
2. 茶色くあめ色になり始め、ふき上がりかけたとき、火からおろす。
3. 湯を大さじ1加える。(高温のカラメルが飛び散ることがあるので、注意してください)

- まとめて作り、保存しておくとケーキにも使えて便利です。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.43「オーブン」

カスタードプディング

ヒーター加熱

材料(約90ml金属製プリン型9個分)

カロリー(1個分)	約128kcal
塩分	約0.1g

- 牛乳 ‥‥ 2½カップ
- 砂糖 ‥‥ 85g
- 卵 ‥‥ M寸4個(正味200g)
- バニラエッセンス ‥‥ 少々
- 無塩バター ‥‥ 少々
- カラメルソース(➡ P.68)

使用する付属品
角皿(下段)

[オーブン]

1 卵液を作る
耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

 800W ▶ 自動メニュー/時間 約3〜4分 ▶

1度押す

かき混ぜて、砂糖を溶かす。
ボールに卵を溶きほぐして入れ、あたためた牛乳を少しずつ入れてよく混ぜ、こす。
バニラエッセンスを加えて混ぜる。

2 プリン型に入れる
プリン型に薄くバターを塗り、カラメルソースを底にゆきわたるように小さじ½ずつ入れる。
卵液をカラメルソースの上から静かに流し入れる。

3 予熱する
予熱時間：約9分

 ▶ 150℃ ▶

- 予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。
- ブザー音設定「切」のときは、予熱終了音は鳴りません。➡ P.16

辻調グループ校
大庭先生
tsuji

ADVICE［大庭先生のアドバイス］

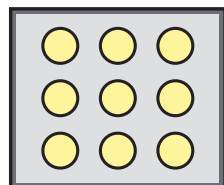
生地作りのコツ

薄力粉を加えるときに温度が低いと
生地のふくらみが悪くなります。
徐々に温度を上げるのではなく、
バターを溶かし、よく沸とうさせてから
粉を加え、一気に熱と水分を
与えるのがコツです。
また、生地が冷めないうちに手早く作業
すると絞り出しやすく、焼いたときの熱の
伝わりも早くて、ふくらみがよくなります。

ドアを開けずに焼こう

オーブンの中で、生地は風船のように
ふくらんできます。
これは熱せられて膨張した蒸気が中から
生地を押し広げているため。
ここで生地がまだ柔らかいうちに
オーブンのドアを開けると、庫内温度が
下がって生地がしぼんでしまうことが
あります。
生地の割れ目の中まで焼き色が付くまで、
ドアを開けずに焼きましょう。

3 生地を絞り出す

角皿に、アルミホイルを敷き、
バター（分量外）を薄く塗る。
生地を絞り出し袋に入れて、
図のように直径5cmの
大きさに絞り出す。

4 焼く

予熱完了後、すばやく角皿を下段に入れる。

●目安時間
約30分

5 クリームを詰める

焼き上がったら、すぐにアルミホイルから外して、
あみなどにのせて冷ます。
上から⅓に切り込みを入れ、カスタードクリームを詰める。

●手動のとき➡ 生地の表面に霧を吹き、
「オーブン/発酵」ボタンの190℃
予熱ありで、約25〜35分。

レンジで作るシュー種

［レンジ］ 簡単に電子レンジで作れます。（9個分） レンジ加熱

1 深めの耐熱ガラス製ボールにA（無塩バター、水、塩）を入れ、ラップをして庫内中央に置き、
「レンジ」ボタンの600Wで約2分20秒〜2分40秒加熱し、十分に沸とうさせる。
加熱後、よくかき混ぜ、薄力粉50gを加えてさらによく混ぜる。

2 ラップなしで「レンジ」ボタンの600Wで約40秒〜1分20秒、途中で1〜2回くらい混ぜながら加熱し、
よく混ぜる。溶き卵1個分を加え、ボールの周囲にタネが付かなくなるまで混ぜる。
さらに少しずつ卵を加えて混ぜる。（加える卵はL寸2個分（正味120g）が目安です）

3 「18 シュー」で焼くときは、仕上がり〈弱〉で。
※仕上がり調節について➡ P.36
手動で焼くときは、生地の表面に霧を吹き、「オーブン/発酵」ボタンの190℃予熱ありで
約23〜28分下段で焼く。（予熱時間：約11分）

ポイント!

●卵は入れすぎない
鍋で作るよりも少し固めの仕上がりにします。木べらですくってひと固まりに
ゆっくりと落ち、その先が逆三角形にとぎれるのが目安です。

●大きめのボールを使う
沸とうしたバターと水を混ぜるときや、卵を混ぜるときなどに作業がしやすくなります。

●バターは室温に戻し、小さく切る
冷たかったり大きかったりすると、レンジ加熱のとき庫内で飛び散ることがあります。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.43「オーブン」

シュークリーム

［18 シュー］

ヒーター+スチーム加熱

材料（9個分）

カロリー（1個分）	約144kcal
塩分	約0.2g

シュー皮
A［無塩バター・・・・・・・・・・・・・50g
（1cmの角切り、室温に戻す）
水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・80ml
塩・・・・・・・・・・・・・・・ひとつまみ
薄力粉（ふるう）・・・・・・・・・・・・・50g
卵・・・・・・・・・・L寸2個（正味120g）
（室温に戻す）
※生地の固さは卵の量で加減して
ください。

中身
カスタードクリーム（➡ P.62）

使用する付属品
角皿（下段）

1 生地を作る

鍋にAを入れて火にかけ、バターが完全に溶けて
勢いよく沸とうしたら火を止め、ふるった薄力粉を
一気に加えてよく混ぜ、なめらかなひと固まりにする。

手早く全体を混ぜながら、
再び中火にかけて加熱する。
生地が鍋底で、うっすら
膜状になったら火からおろす。

溶きほぐした卵をまず半量
加えてなめらかになるまで
よく混ぜる。残りの卵は
さらに半量ずつ加えてその
つどよく混ぜ、木べらで
持ち上げて生地が帯状に
なめらかに落ちるくらいの
固さに調整する。（卵が残ることもあります）

2 予熱する 予熱時間：約11分

給水タンクに満水まで水を入れる。

自動メニュー
18

●予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。
●ブザー音設定「切」のときは、予熱終了音は
鳴りません。➡ P.16

スナックパイ

ヒーター加熱

材料(8個分)

カロリー(1個分)	約249kcal
塩分	約0.7g

パイ生地
冷凍パイシート(室温に戻す)‥400g

中身の具
かぼちゃ‥‥‥‥‥‥‥‥200g
(「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱し、砂糖、シナモンを加える)

お好みの具
バナナと板チョコ
りんごとシナモンシュガー
ハムとプロセスチーズ
ツナ　など

ドリュール
卵黄‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥1個分
水‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ1

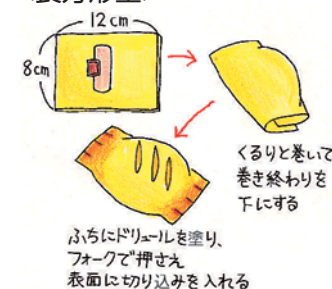
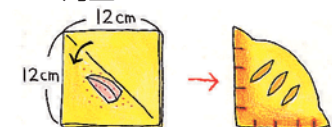
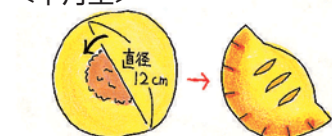
使用する付属品
角皿(下段)

ポイント!
●焼きムラが気になる場合は残り時間約7〜8分で、角皿の前後を入れ替えてください。(熱いのでやけどに注意)
●パイシートの種類や成形のしかたにより、焼けかたが変わります。様子を見ながら焼いてください。

[オーブン]

1 生地をのばす
生地を8等分し、好みの形ができるように3mmの厚さにのばして成形する。

2 具を包む
生地にお好みの具を1個につき20〜30gのせて包む。ふちにドリュールを塗り、フォークで軽く押さえる。上面に飾りの切れ目を入れる。
(一度に4個焼けます。2回に分けて焼いてください。)

<長方形型>

<三角型>

<半月型>

3 予熱する　予熱時間：約17分

●予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。
●ブザー音設定「切」のときは、予熱終了音は鳴りません。➡ P.16

4 焼く
生地の表面にドリュールを塗り角皿に並べ、予熱完了後、下段に入れる。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.43「オーブン」

クッキー

ヒーター加熱

材料(約20個分)

カロリー(5個分)	約247kcal
塩分	0g

無塩バター(室温に戻す)‥‥‥50g
砂糖(ふるう)‥‥‥‥‥‥‥‥50g
卵‥‥‥‥‥‥L寸½個(正味30g)
バニラエッセンス‥‥‥‥‥‥少々
(またはバニラオイル)
薄力粉‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥100g

使用する付属品
角皿(下段)

ポイント!
●生地がべたついたら、ラップに包み冷蔵庫へ。
●市販の生地を使うときは様子を見ながら焼いてください。
●トッピングにアーモンド、くるみ、アンゼリカなどを生地にのせて焼くとよいでしょう。
●粉にココアなどを加えると味のバリエーションが楽しめます。

[オーブン]

1 生地を作る
バターを白っぽくなるまでねり、砂糖を2〜3回に分けて入れ、よく混ぜる。溶き卵を入れて混ぜ、バニラエッセンスを入れる。

薄力粉をふるい入れ、木べらで切るようにさっくりと粉が消えるまで混ぜる。
ラップをして冷蔵庫で10〜20分休ませる。

2 予熱する　予熱時間：約11分

●予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。
●ブザー音設定「切」のときは、予熱終了音は鳴りません。➡ P.16

3 焼く
角皿にアルミホイルを敷き、生地を20等分、約5mmの厚さにして等間隔に並べる。
(生地は大きさ、厚みをそろえると焼き色が均等に付きます)
予熱完了後、角皿を下段に入れる。

クッキーをアレンジして

アイスボックスクッキー

ヒーター加熱

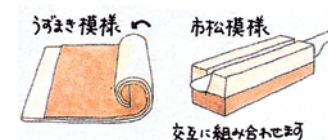
材料(約25個分)

カロリー(5個分)	約197kcal
塩分	0g

無塩バター(室温に戻す)‥‥‥50g
砂糖(ふるう)‥‥‥‥‥‥‥‥50g
卵‥‥‥‥‥‥L寸½個(正味30g)
バニラエッセンス‥‥‥‥‥‥少々
(またはバニラオイル)
薄力粉‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥100g

使用する付属品
角皿(下段)

[オーブン]
1 クッキーの要領で生地を作り、直径3cmの棒状にする。
2 1をラップで包み、冷凍庫で約1時間休ませる。
3 「オーブン/発酵」ボタンの180℃で予熱する。(約11分)
4 角皿にアルミホイルを敷き、2を4〜5mmの厚さに切り、等間隔に並べる。
5 角皿を下段に入れ、クッキーと同じ要領で焼く。

●うずまき模様、市松模様は生地½量にココア小さじ1を加えて

シフォンケーキ

ヒーター+スチーム加熱

材料
（直径17cmのアルミ製
シフォン型1個分）

カロリー（⅛量分）	約137kcal
塩分	約0.1g

卵黄 ……………… M寸3個分
砂糖（ふるう）…………… 65g
サラダ油 ……………… 40ml
水 …………………… ¼カップ
バニラエッセンス ………… 少々
（またはバニラオイル）
卵白 ……………… M寸4個分
薄力粉（ふるう）………… 75g

※フッ素加工の型では生地がすべり、
上手に焼けない場合があります。

使用する付属品
角皿（下段）

［17 シフォンケーキ］

1 卵黄を泡立てて、粉を加える
ボールに卵黄と砂糖半量を入れ、泡立て器で
白っぽくなるまで混ぜる。
油を少しずつ加えてもったりするまで混ぜる。
さらに、水を少しずつ加えて分離しないように混ぜる。
バニラエッセンスを加え、混ぜる。
薄力粉を一度に入れ、粉が混ざるまで泡立て器で混ぜる。

2 予熱する　予熱時間：約10分
給水タンクに満水まで水を入れる。

自動メニュー/時間　自動メニュー 17 ▶ あたため スタート

●予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。
●ブザー音設定「切」のときは、予熱終了音は
鳴りません。➡ P.16

3 メレンゲを作り、生地を合わせる
別のボールに卵白と残りの砂糖を入れ、
ツノが立つまで、しっかり泡立ててメレンゲを作る。
（ボールを斜めにしても流れないようになるまで泡立てる）
粉を加えた卵黄にメレンゲ⅓量を入れ、
泡立て器でメレンゲが消えるまで、ねらずに
さっくり混ぜ、残りのメレンゲの半量を加えて混ぜる。
混ぜた材料を残りのメレンゲに加え、ゴムべらで
生地が均等に混ざるまでねらないように、
卵白の固まりが消えるまでしっかり混ぜる。
ケーキ型に生地を高い位置から流し込み、
型をトントンとたたいて、粗い気泡を抜く。

4 焼く
予熱完了後、角皿にのせて下段に入れる。

あたため スタート　●目安時間 約40分

焼き上がったら、すぐに型を逆さにして冷ます。
パレットナイフを型と生地の間に入れ、
型をひっくり返して生地を取り出す。

●紙型で焼くとき➡ 時間を長めに設定し、
様子を見ながら焼いてください。
●手動のとき➡「オーブン/発酵」ボタンの160℃
予熱ありで、約35～45分。

材料に加えてアレンジ

抹茶シフォンケーキ

材料
薄力粉 ………… 75g
抹茶 ………… 大さじ½
（合わせてふるう）

ココアシフォンケーキ

材料
薄力粉 ………… 75g
ココア ……… 大さじ½
（合わせてふるう）

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.39「レンジ」、P.43「オーブン」

ロールケーキ

ヒーター加熱

［オーブン］

1 予熱する　予熱時間：約11分

オーブン/発酵 ▶ ▽温度/仕上がり△ 180℃ ▶ あたため スタート

●予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。
●ブザー音設定「切」のときは、予熱終了音は
鳴りません。➡ P.16

2 生地を作る
いちごのショートケーキの要領で、卵と砂糖を泡立てる。➡ P.79
バニラエッセンスを加えて混ぜる。
薄力粉を全体にふり入れ、底からすくい上げるようにして、
粉が見えなくなるまで混ぜる。溶かしておいた熱いバターを
全体に散らすように加え、手早く混ぜる。

3 焼く
硫酸紙（またはグラシン紙など）を敷いた角皿に生地を
流し入れて平らにし、角皿を軽くたたいて粗い気泡を抜く。
予熱完了後、下段に入れる。

自動メニュー/時間　約10～15分 ▶ あたため スタート

4 巻く
粗熱を取り、焼けた面を下にして固く絞ったふきんにのせて
紙をはがす。向こう側約2cm残してホイップクリームと
フルーツをのせ、手前から巻く。（焼けた面を上にして巻いて
もよい）巻き終わりを下にしてしばらくなじませる。

ポイント！
紙はぬれぶきんで湿らせると、はがれやすくなります。

材料（1本分：角皿1皿分）

カロリー（⅛量分）	約199kcal
塩分	約0.1g

卵 ………… M寸3個（正味150g）
砂糖（ふるう）…………… 60g
バニラエッセンス ………… 少々
（またはバニラオイル）
薄力粉（ふるう）………… 60g
無塩バター（細かく切る）…… 20g
（耐熱容器に入れ、ふたをする
「レンジ」ボタンの500Wで
約30～40秒加熱）
ホイップクリーム（➡ P.79の半量）
お好みのフルーツ ………… 適量
硫酸紙（またはグラシン紙など）
※四隅に切り込みを入れる

使用する付属品
角皿（下段）

いちごジャム

レンジ加熱

［レンジ］

1 下ごしらえをする
いちごを深さ10cm以上の耐熱ガラス製ボールに入れ、
Aを全体にふりかける。

2 加熱する
ラップなしで庫内中央に置く。

レンジ出力切換 600W ▶ 自動メニュー/時間 約12～16分 ▶ あたため スタート
2度押す

※途中で2～3回かき混ぜる。

ポイント！
●ジャムは加熱直後はさらりとしていますが、
冷ますととろみがでてきます。
加熱しすぎないようにしましょう。
●ホイップした生クリームと軽く混ぜれば、いちごクリームに。
ロールケーキなどのクリームにぴったりです。

材料（でき上がり分量 約350g）

カロリー（大さじ2杯分）	約83kcal
塩分	0g

いちご（へたを取る）………… 300g
A［砂糖 ………………… 150g
　 レモン汁 ………… 小さじ2
　 サラダ油 ………… 1～2滴
●レモン汁は固まりやすくするために、
サラダ油はふきこぼれにくくする
ために加えます。

チーズケーキ

ヒーター加熱

材料
（直径18cmの金属製丸型
［底が抜ける型］1個分）

カロリー（⅛量分）	約229kcal
塩分	約0.2g

ビスケット地
- 甘みの少ないビスケット・・・・・・・50g
- （またはクラッカー）
- 無塩バター（細かく切る）・・・・・・・40g
- （耐熱容器に入れ、ふたをする「レンジ」ボタンの500Wで約40～50秒加熱）

中身
- クリームチーズ（室温に戻す）・・200g
- 卵・・・・・・・・・・ M寸2個（正味100g）
- （卵黄と卵白に分ける）
- 砂糖（ふるう）・・・・・・・・・・・・・・・50g
- A［コーンスターチ・・・・・・・・・・20g
- 　レモンの皮（すりおろす）・・・¼個分
- 　レモン汁・・・・・・・・・・大さじ1～2
- 　生クリーム、牛乳・・・・・・各大さじ2

飾り
- B［あんずジャム・・・・・・・・・・大さじ1
- 　水・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ½
- 　（合わせて耐熱容器に入れ、ふたをする「レンジ」ボタンの600Wで約20秒加熱）

使用する付属品
角皿（下段）

ポイント!
クリームチーズは室温で柔らかくしてからねると、口当たりよく、ふっくら仕上がります。

［オーブン］

1 ビスケット地を作る

ビスケットをビニール袋に入れて、めん棒で細かく砕き、溶かしたバターに混ぜる。
ケーキ型の底に敷き詰め、冷蔵庫で冷やして固める。

2 生地を作る

クリームチーズをなめらかになるまでよくねる。
※クリームチーズが固い場合は「温度/仕上がり」ボタンを押して「20℃」に合わせて加熱すると柔らかくなります。

なめらかにしたクリームチーズに卵黄とAを加えて十分に混ぜる。
卵白はツノが立つまで固く泡立て、砂糖を加えてよく泡立てる。
卵白をクリームチーズの生地に入れ、固まりが消えるまでしっかり混ぜる。

3 予熱する　予熱時間：約10分

170℃
●予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。
●ブザー音設定「切」のときは、予熱終了音は鳴りません。➡ P.16

4 焼く

中身の生地を流し込み、表面を平らにする。
予熱完了後、角皿にのせて下段に入れる。

自動メニュー/時間

約30～40分 ▶ あたため スタート

5 仕上げる

焼き上がったら、すぐに型とケーキの間にナイフを入れ、冷蔵庫で冷やす。
型から出し、Bをチーズケーキの表面に塗って仕上げる。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.43「オーブン」

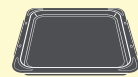
フルーツケーキ

ヒーター加熱

材料
（約20×8cmの
金属製パウンド型1個分）

カロリー（⅛量分）	約258kcal
塩分	約0.1g

- 無塩バター（室温に戻す）・・・・・120g
- 砂糖（ふるう）・・・・・・・・・・・・・120g
- レモンの皮（すりおろす）・・・・・¼個分
- 卵・・・・・・・・・・ M寸2個（正味100g）
- ラム酒・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
- 牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- A［薄力粉・・・・・・・・・・・・・・140g
- 　ベーキングパウダー・・・・小さじ½
- 　（合わせてふるう）
- 洋酒漬けドライフルーツ・・・・・・200g
- 硫酸紙（またはグラシン紙など）

使用する付属品
角皿（下段）

●型の内側に薄くバター（分量外）を塗り、硫酸紙（またはグラシン紙など）を敷きます。
●2個なら1個のときと同じ温度で、約55～70分で焼くことができます。様子を見ながら焼いてください。

［オーブン］

1 予熱する　予熱時間：約10分

170℃
●予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。
●ブザー音設定「切」のときは、予熱終了音は鳴りません。➡ P.16

2 生地を作る

ボールにバターを入れ、なめらかなクリーム状になるまで泡立て器で混ぜる。
砂糖、レモンの皮を加え、空気を抱き込ませるように、白っぽくなるまで混ぜる。
溶きほぐした卵を少しずつ加え混ぜる。
ラム酒、牛乳を全体に散らすように入れて混ぜる。
Aを一度に加えて混ぜ、なめらかな状態にする。
洋酒漬けドライフルーツを全体に混ぜ合わせる。
型に生地を入れ、タオルの上でトントンとたたいて表面を平らにする。

3 焼く

予熱完了後、型をのせた角皿を、下段に入れる。

自動メニュー/時間

約55～65分 ▶ あたため スタート

途中、表面に焼き色が付きだしたら、水でぬらしたナイフで中央に切り込みを入れる。
（熱いのでやけどに注意）

ADVICE［大庭先生のアドバイス］

生地作りのコツ

混ざりにくい油分（バター）と水分（卵）をどう混ぜるかは、材料の温度がポイントです。
バターと卵は室温にしておいてください。
卵が冷たいとバターが固くなり、混ざりにくくなります。
寒い季節にはバターをより柔らかめにしましょう。

洋酒漬けドライフルーツについて

お好みのドライフルーツで、洋酒漬けドライフルーツを作ってみましょう。
ドライフルーツは適度な大きさにきざみ、最低 2、3 日は洋酒に漬けておきます。
保存は冷蔵庫で。

辻調グループ校
大庭先生

ADVICE［大庭先生のアドバイス］

卵の泡立てのコツ

湯せんであたためると
より泡立ちやすくなります。
ただし、あたたかい状態でできる泡の
きめは粗く不安定です。
人肌にあたたまったら湯せんから外し、
きめ細かい安定した状態になるまで
しっかり泡立て、熱を取ることが大切です。

ハンドミキサーを使わずに手で泡立てる
場合は、ボリュームが出にくいので
湯せんにかけたままで泡立てます。
ボリュームが出てきたら湯せんから外し、
熱が取れてきめ細やかな泡になるまで
泡立てましょう。

砂糖について

上白糖で作るスポンジは焼き色がよく、
しっとりとしたカステラ風に
焼き上がります。
てんさい糖を使ったり、砂糖の量を
減らしたりしてその分をハチミツ、
メープルシロップなどに代えると、
また違った風味が楽しめます。

●手動のとき、紙型で焼くときは
➡「オーブン/発酵」ボタンで、
下記を参考に様子を見ながら焼く。

型(直径)	温度	予熱	時間
15cm	150℃	あり	約22〜30分
18〜19cm			約30〜40分
21cm			約30〜40分

ポイント!
泡立て器の場合は、湯せんであたためながら、
ボリュームが出てくるまで泡立て、湯せんから
外して熱が取れるまでしっかり泡立てる。

きめ細かくつやのある状態に
なったら、へらに持ち替え、
薄力粉を全体にふり入れて
底からすくい上げるように
して粉が見えなくなるまで
混ぜる。

溶かしておいた熱いAを
全体に散らすように加え、
手早く混ぜる。

4 焼く

生地を高い位置から
ゆっくりと流し入れる。
（泡を均一にするため）
型を軽くたたいて
粗い気泡を抜く。

型を角皿にのせ、予熱完了後すばやく下段に入れる。
※ブザー音設定が「切」のときは、予熱完了ブザーは鳴りません。

あたため スタート ●目安時間 約30分

きれいな焼き色が付き、中央
を指先で触ってみて弾力が
あれば焼き上がり。
（または竹ぐしを刺してみて、
生地が付いてこなければよい）

5 仕上げる

型ごと約20cmの高さから落として焼き縮みを防ぐ。
型から出して底を上にしてあみにのせ冷ます。
（粗熱が取れたらビニール袋へ）
生クリームにBを加え、冷やし
ながらツノが立つぐらいまで
泡立てる。

スポンジ生地は底から2cmの厚さで2枚に切る。

1枚目の生地にCのシロップの半量を塗り、泡立てた
生クリームを塗る。縦半分に切ったいちごを並べ、
2枚目の生地をかぶせて残りのシロップを塗る。
表面全体に泡立てた生クリームを塗る。
残りのクリームといちごで飾る。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.43「オーブン」

いちごのショートケーキ

［16 スポンジケーキ］

ヒーター+スチーム加熱

材料
（直径18cmの金属製丸型1個分）

カロリー(⅛量分)	約396kcal
塩分	約0.1g

スポンジケーキ生地
卵 …… M寸3個(正味150g)
砂糖(ふるう) …… 90g
薄力粉(ふるう) …… 90g
A［牛乳 …… 小さじ2
　 無塩バター(細かく切る) …… 15g
バニラエッセンス …… 少々
(またはバニラオイル)

ホイップクリーム
生クリーム …… 2カップ
B［砂糖 …… 大さじ4〜6
　 バニラエッセンス …… 少々

シロップ
C［砂糖 …… 大さじ2
　 水 …… 大さじ4
　 (合わせて耐熱容器に入れふたをする
　 「レンジ」ボタンの600Wで
　 約20秒加熱)
ブランデー(Cと合わせる) …… 大さじ2
いちご(縦半分に切る) …… 適量
ケーキ型
硫酸紙(またはグラシン紙など)

使用する付属品
角皿(下段)

●ケーキ型の内側に薄くバター
（分量外）を塗り、硫酸紙
（またはグラシン紙など）を敷きます。

1 生地を作る①

深めの耐熱容器にAを入れ、ふたをして、庫内中央に置く。

3度押す 500W ▶

約30〜40秒 ▶

ボールに卵を溶きほぐして
砂糖を加え、混ぜながら
湯せんにかける。
指先を入れてあたたかく
感じたら(約35〜40℃)、
湯せんから外す。

2 予熱する　予熱時間：約9分

給水タンクに満水まで水を入れる。

自動メニュー 16 ▶

●予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。
●ブザー音設定「切」のときは、予熱終了音は
鳴りません。➡ P.16

3 生地を作る②

湯せんした卵に
バニラエッセンスを加え、
あたたかいうちに
ハンドミキサーの高速で
しっかり泡立てる。
ボリュームが出て、生地を
たらして文字が書けるぐらいになれば、
低速にして熱が取れるまで泡立てる。

白ごはん

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約267kcal
塩分	0g

米……………………0.36L(2合)
水……………………380ml

●季節やお米の種類によって
炊き上がりが異なります。
●水量は目安のため、お好みで加減を。

[レンジ]

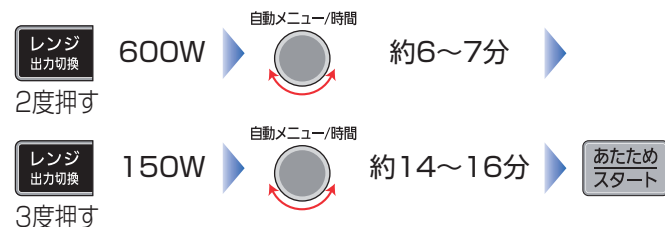
1 米を水につける

米は洗い、直径25cmの耐熱ガラス製ボールに入れて、約1時間水につける。

2 炊く

米を入れたボールにふんわりとラップをして、庫内中央に置く。

レンジ出力切換 600W ▶ 自動メニュー/時間 約6~7分
2度押す

レンジ出力切換 150W ▶ 自動メニュー/時間 約14~16分 ▶ あたためスタート
3度押す

炊き上がったら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らす。

赤飯

レンジ+スチーム加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約305kcal
塩分	約0.1g

もち米……………0.36L(2合)
あずき……………………40g
(市販の赤飯用水煮あずきの場合は80g)
あずきのゆで汁………1½カップ
ごま塩……………………少々

[レンジ]

1 あずきをゆでる

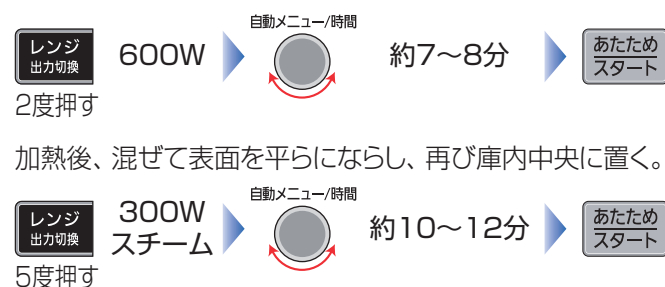
あずきをたっぷりの水でゆでる。
煮立ったら、ゆで汁を捨て、再び5カップの水でゆでる。
煮立ったら弱火にして、皮が破れないように気を付ける。
煮えたらざるにあげ、あずきとゆで汁に分ける。

2 もち米をゆで汁につける

もち米を洗う。
深めの耐熱容器に入れ、あずきのゆで汁(市販の赤飯用水煮あずきを使う場合は缶汁と水で可)1½カップを加えて、約1時間おく。

3 炊く

給水タンクに満水まで水を入れる。
ゆで汁につけたもち米にあずきを混ぜ、ふたなしで庫内中央に置く。

 600W ▶ 自動メニュー/時間 約7~8分 ▶
2度押す

加熱後、混ぜて表面を平らにならし、再び庫内中央に置く。

 300W スチーム ▶ 自動メニュー/時間 約10~12分 ▶
5度押す

炊き上がったら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らし、ごま塩をふる。

チキンライス

レンジ+ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約397kcal
塩分	約2.1g

冷やごはん……500g(約1.5合分)
鶏もも肉……………………200g
(1.5cmの角切りにし、塩小さじ½、こしょう少々をする)
たまねぎ(1cmの角切り)……80g
ピーマン(1cmの角切り)……2個
生マッシュルーム(¼に切る)……4個
A ケチャップ……………150g
　牛乳……………………大さじ1
　オリーブ油………………大さじ⅔
パセリのみじん切り…………適量
バター(室温)………………5g

使用する付属品
グリル皿(上段)

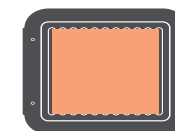
[両面グリル]

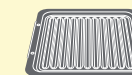
1 ごはんを混ぜる

ボールにAを入れてよく混ぜ、ごはんと混ぜ合わせておく。

2 焼く

柔らかくしておいたバターをグリル皿の全面に塗り、下ごしらえをした肉と野菜を図のようにグリル皿の周囲の溝を避けて均等に置く。
その上にごはんをおおいかぶせるようにのせる。
上段に入れる。

 ▶ 自動メニュー/時間 約22~25分 ▶

表面がパリッと、内部は野菜の水分でしっとりしていればOK。
加熱後、ボールに移し、全体をよく混ぜ合わせる。

パセリのみじん切りをふりかける。

ADVICE [若林先生のアドバイス]

tsuji 辻調グループ校 若林先生

グリル皿で作るポイント
一番下に野菜を置いてから、ごはんをおおいかぶせるように置くことで野菜の火通りがよくなります。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.39「レンジ」、P.45「上面グリル」

野菜のチーズ焼き

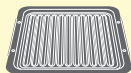
レンジ+ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約351kcal
塩分	約1.0g

じゃがいも・・・・・・・・・・・・・・・・大2個
(7mmの輪切り)
にんじん・・・・・・・・・・・・½本(100g)
(5mmの輪切り)
ブロッコリー・・・・・・・・・・½株(70g)
(小房に分ける)
かぼちゃ・・・・・・・・・・・・・・・・・200g
(7mmのくし形切り)
ソーセージ・・・・・・・・・・・・・・・・・4本
塩、こしょう・・・・・・・・・・・・・・・少々

チーズソース
ナチュラルチーズ(ピザ用)・・・・・80g
生クリーム・・・・・・・・・・・・・・大さじ5
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
ナツメグ・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

使用する付属品
グリル皿(上段)

[両面グリル]

1 野菜をゆでる

じゃがいもとにんじんはさっと水をくぐらせて、
耐熱容器に入れ、ふたをして庫内中央に置く。

 600W 約7～8分
2度押す

ブロッコリー、かぼちゃを耐熱容器に入れ、ふたをして庫内中央に置く。

 600W 約3分30秒～4分30秒
2度押す

ソーセージは食べやすい大きさに切る。

2 焼く

それぞれの材料を4等分にして耐熱容器に並べ、
全体に塩、こしょうをする。
よく混ぜ合わせたチーズソースをそれぞれの上にかけ、
グリル皿にのせて上段に入れる。

   約13～15分

ホワイトソース

レンジ加熱

材料(3カップ分:グラタン4皿分)

カロリー(1カップ分)	約326kcal
塩分	約0.7g

薄力粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・50g
バター・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・50g
牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3カップ
塩、こしょう・・・・・・・・・・・・・・・少々

材料＼分量	1カップ分	2カップ分
薄力粉	15g	30g
バター	15g	30g
牛乳(カップ)	1	2
塩、こしょう	少々	少々
バターを溶かす	約40秒	約1分
牛乳を加えて	約5分	約7分

[レンジ]

1 バターを溶かす

深めの耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、
ふたなしで庫内中央に置く。

 600W 約1分～1分30秒
2度押す

2 加熱する

溶かしたバターと薄力粉を泡立て器でよく混ぜ、
牛乳を少しずつ加え、ふたなしで、庫内中央に置く。

 600W   約7～8分
2度押す

※途中で2～3回かき混ぜる。

塩、こしょうで味を調える。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.39「レンジ」、P.45「上面グリル」

マカロニグラタン

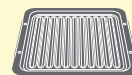
2人分OK

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約536kcal
塩分	約1.4g

マカロニ・・・・・・・・・・・・・・・・・・80g
えび・・・・・・・・・・・・・・8尾(100g)
(尾と背わたを取り、半分に)
サラダ油、塩、こしょう・・・・・・・各少々
ホワイトソース(➡ P.82)・・・・3カップ
ナチュラルチーズ(ピザ用)・・・・・80g
A 鶏もも肉(1cmの角切り)・・100g
　マッシュルーム・・・・・・・・・・40g
　(缶詰／薄切り)
　たまねぎ(薄切り)・・・½個(100g)
　白ワイン・・・・・・・・・・・・大さじ2
　バター・・・・・・・・・・・・・・・・・15g
　塩、こしょう・・・・・・・・・・・・・少々

使用する付属品
グリル皿(上段)

2人分の作りかた
すべての材料を半量にします。
工程1の加熱を約5～6分にし、
図のようにグリル皿の手前に寄せて
置きます。

工程3で仕上がり〈弱〉に合わせて
加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.36

[10 グラタン]

1 下ごしらえをする

耐熱ガラス製ボールにAを入れ、
ラップをして、庫内中央に置く。

 600W 約6～7分
2度押す

マカロニをゆでて水けを切り、油、塩、こしょうをふる。

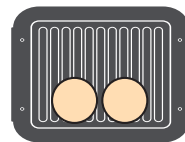
2 具をあえる

下ごしらえした材料と、マカロニをホワイトソースの
半量であえる。
4等分にしてグラタン皿に入れ、えびをのせてから、
残りのホワイトソースとチーズを上にかける。
※具が冷めていたら「レンジ」ボタンの600Wで
　あたためておく。

3 焼く

給水タンクに満水まで水を入れる。
グラタン皿をグリル皿にのせ、上段に入れる。

 自動メニュー 10 ●目安時間 約18分

●手動のとき➡「両面グリル」ボタンで、約18～20分。

茶わん蒸し

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

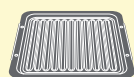
材料(4個分)

カロリー(1個分)	約108kcal
塩分	約2.1g

具
鶏のささ身 ・・・・・・・・・・・・・・・ 40g
塩 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々
酒 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ½
えび ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4尾
干ししいたけ ・・・・・・・・・・・・・・・ 2枚
(戻して半分に切り、下味を付ける)
かまぼこ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4枚
ぎんなん(缶詰) ・・・・・・・・・・・・ 12個

卵液
卵 ・・・・・・・・・ M寸3個(正味150g)
だし汁 ・・・・・・・・・・・・・・・ 2½カップ
(顆粒だしの場合は　小さじ¾使用)※
薄口しょうゆ ・・・・・・・・・・・ 小さじ¾
塩 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ¾
みりん ・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
(卵：だし汁=1：3〜4
卵液が薄すぎると固まりにくくなる)
茶わん蒸し容器(共ぶた付き)

※顆粒だしを使う場合は、
塩分を控えてください。
塩分によって固まりかたが違います。

使用する付属品
グリル皿(下段)

- 1〜4個までできます。
- 液温が室温(約25℃)と違うときは、「仕上がり」調節を。➡ P.36
  - 液温が低いとき(約10℃)：〈強〉
  - 液温が高いとき(約40℃)：〈弱〉

[9 茶わん蒸し]

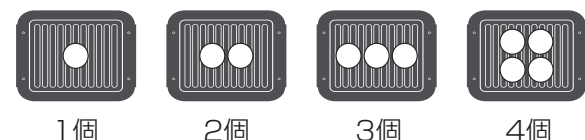
1 下ごしらえをする

ささ身は筋を取って4つ切りにし、塩、酒をかける。
えびは背わたを取り、尾を残して殻をむく。
卵液の材料を混ぜ合わせ、裏ごし器でこす。

2 蒸す

給水タンクに満水まで水を入れる。
茶わん蒸し容器に、具と卵液を8分目まで入れ、必ず共ぶたをする。
※アルミホイル、ラップは使わないでください。

器を下図のようにグリル皿に並べ、下段に入れる。

1個
2個
3個
4個

自動メニュー 9-4個 ▶

●目安時間 約25分

加熱後、庫内から出して約5分蒸らす。

干ししいたけの下味の付けかた

戻した干ししいたけと戻し汁、砂糖、しょうゆ(分量外)を弱火で甘辛く煮含める。

焼きそば

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

tsuji

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約405kcal
塩分	約3.1g

焼きそば麺 ・・・・・・・・・ 3玉(450g)
A 塩 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
　こしょう ・・・・・・・・・・・・・・・ 少々
　おろしにんにく ・・・・・・・・ 小さじ½
　いりごま ・・・・・・・・・・・・・ 大さじ3
　ごま油 ・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
　桜えび(みじん切り) ・・・・・・・ 10g
キャベツ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 50g
(1×5cmの細切り)
にんじん ・・・・・・・・・・・・ ¼本(50g)
たまねぎ ・・・・・・・・・・・ ½個(100g)
なると ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 50g
(にんじん、たまねぎ、なるとは
約0.5×5cmの細切り)
B 塩 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ½
　こしょう ・・・・・・・・・・・・・・・ 少々
豚薄切り肉 ・・・・・・・・・・・・・・ 100g
(塩、こしょうで下味を付ける)

使用する付属品
グリル皿(上段)

[14 焼きそば]

1 下味を付ける

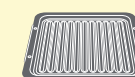
ボールに切っておいた野菜となるとを入れて混ぜ合わせ、Bで下味を付ける。
肉は食べやすい大きさに切る。
麺はほぐしてからAで下味を付ける。

2 材料をのせて焼く

給水タンクに満水まで水を入れる。
図のようにグリル皿に野菜、肉、麺の順に広げて置き、上段に入れる。

加熱後、麺と具をよく混ぜ合わせ、盛り付ける。

ポイント!

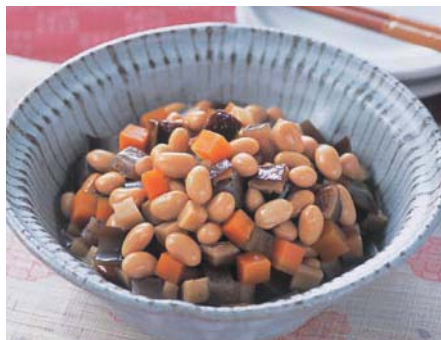
- **麺がほぐれにくいときは**
  「レンジ」ボタンの600Wで約1分加熱してからほぐします。
- **あっさりさせたいときは**
  肉の種類を変えると油っぽさが軽くなります。
  例) バラ肉→ロース肉　など

ADVICE [宮崎先生のアドバイス]

麺に下味を付けるときは、まず塩、こしょうをし、よくなじませてからおろしにんにく、桜えび、いりごま、ごま油を入れると下味がしっかりと付きます。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.45「上面グリル」

五目豆

レンジ加熱

材料

カロリー(⅒量分)	約49kcal
塩分	約0.7g

水煮大豆 ……………… 170g
昆布 ………………… 10g
にんじん ………… ¼本(50g)
こんにゃく ……………… 60g
ごぼう ………………… 50g
干ししいたけ …………… 2枚
A［水 ……………… 1カップ
（昆布・干ししいたけの
戻し汁と合わせて）
しょうゆ ………… 大さじ1½
砂糖 ……………… 40g
塩 ………………… 小さじ¼

[レンジ]

1 下ごしらえをする

昆布は1cm角に切り、水で戻す。
干ししいたけは水で戻して、1cm角に切る。
にんじん、ごぼうは大豆の大きさに角切り、
ごぼうは水にさらしてアクを抜く。
こんにゃくは1cm角に切り、塩もみして水で洗う。

2 煮る

深めの耐熱容器に大豆と、下ごしらえした材料、
Aを入れる。
ふたをして、庫内中央に置く。
※容器について➡ P.104

レンジ出力切換 600W ▶ 自動メニュー/時間 約9〜10分 ▶
2度押す

レンジ出力切換 300W ▶ 自動メニュー/時間 約30分 ▶ あたためスタート
1度押す

※耐熱容器の深さによっては、吹きこぼれることが
ありあます。様子を見ながら加熱してください。

黒豆

レンジ加熱

材料

カロリー(⅒量分)	約97kcal
塩分	約0.3g

黒豆 ………… 1カップ(140g)
A［砂糖 ……………… 100g
塩 ………………… 小さじ¼
重曹 ……………… 小さじ¼
しょうゆ ………… 小さじ1½
水 ………………… 4カップ
クッキングシート
（または硫酸紙やグラシン紙）

[レンジ]

1 下ごしらえをする

黒豆を洗ってざるにあげ、水けを切る。
深めの耐熱容器に黒豆とAを入れ、一晩おく。
※さびた釘とともに漬け込むと、より黒く仕上がります。
割れた豆は取り除きましょう。

2 煮込む

一晩おいた黒豆にクッキングシート(または硫酸紙や
グラシン紙)の落としぶたとふたをして、庫内中央に置く。
※容器と落としぶたについて➡ P.104

レンジ出力切換 600W ▶ 自動メニュー/時間 約12分 ▶
2度押す

レンジ出力切換 150W ▶ 自動メニュー/時間 約180〜240分 ▶ あたためスタート
3度押す

2、3粒取り出し、指で軽くつぶれるようなら、
落としぶたを外し、ふたをして一昼夜おく。
（しわを防ぎ、味をしみ込ませるため）

※耐熱容器の深さによっては、吹きこぼれることが
あります。様子を見ながら加熱してください。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.39「レンジ」、P.43「オーブン」

白身魚のホイル焼き

ヒーター加熱

[オーブン]

1 下ごしらえをする

えびは殻をむき、背わたを取る。
魚にAをかけておく。
アルミホイルにたまねぎを置き、魚、えび、
しいたけ、バターの順にのせて包む。

2 焼く

角皿にのせ、下段に入れる。

オーブン/発酵 ▶ ▽温度/仕上がり△ 230℃ ▶

自動メニュー/時間 約20〜25分 ▶ あたためスタート

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約251kcal
塩分	約0.6g

白身魚切り身 …… 4切れ(1切れ80g)
A［塩、レモン汁 ………… 各少々
白ワイン ……………… 大さじ2
たまねぎ(薄切り) ………… 中½個
えび ……………………… 4尾
生しいたけ ………………… 4枚
（適当な大きさに切る）
バター ……………………… 40g
アルミホイル(25cm角) ……… 4枚

使用する付属品

角皿(下段)

さけとしめじのホイル焼き

ヒーター加熱

[オーブン]

1 下ごしらえをする

さけに塩、こしょうをして、そのまましばらくおく。
アルミホイルの内側にバター(分量外)を薄く塗り、
さけ、しめじ、バターをのせ、Aをかけて包む。

2 焼く

角皿にのせ、下段に入れる。

オーブン/発酵 ▶ ▽温度/仕上がり△ 230℃ ▶

自動メニュー/時間 約20〜25分 ▶ あたためスタート

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約250kcal
塩分	約1.0g

生ざけ切り身 …… 4切れ(1切れ80g)
塩、こしょう ………………… 少々
しめじ …………………… 100g
バター ……………………… 40g
A［酒 ……………………… 大さじ1
しょうゆ ………………… 大さじ1
アルミホイル(25cm角) ……… 4枚

使用する付属品

角皿(下段)

塩さば

レンジ+ヒーター加熱

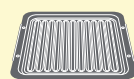
2人分OK

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約291kcal
塩分	約1.8g

塩さば切り身・・・4切れ(1切れ100g)

付け合わせ
青じそ、大根おろし、すだち・・・各適量

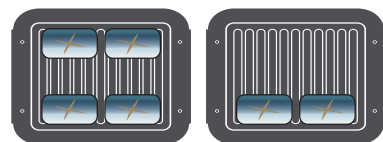
使用する付属品
グリル皿(上段)

2人分の焼きかた
工程1で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.36

[13 塩さば・塩ざけ]

1 焼く

塩さばに切り込みを入れ、皮目を上にして図のようにグリル皿の前後に離して並べ、上段に入れる。

4人分

2人分

自動メニュー 13

●目安時間 約15分

●冷蔵庫に長時間保存し、冷たいときには仕上がり〈強〉で。
●厚めの切り身を焼くときは仕上がり〈強〉で。
●手動のとき➡「両面グリル」ボタンで、約16〜20分。

塩ざけ 2人分OK

塩ざけ4切れ(1切れ80g)も、塩さばと同じ要領で焼けます。

ぶりの照り焼き

レンジ+ヒーター加熱

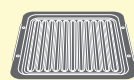
材料(4人分)

カロリー(1人分)	約268kcal
塩分	約0.8g

ぶり切り身・・・・4切れ(1切れ100g)

たれ
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
みりん・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ½
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1

付け合わせ
飾り切り大根など・・・・・・・・・・・・適量

使用する付属品
グリル皿(上段)

2人分の焼きかた
「両面グリル」ボタンで、約9〜12分加熱します。

[13 塩さば・塩ざけ]〈弱〉

1 下ごしらえをする

ぶりは皮と身の間の脂の多い部分に竹ぐしで穴をあける。(皮がはじけにくくなります)
たれを合わせ、ぶりを途中上下を返しながら約30分漬け込む。
グリル皿にサラダ油(分量外)を塗る。

2 焼く

ぶりは皮目を上にして図のようにグリル皿の前後に離して並べ、上段に入れる。

4人分

2人分

自動メニュー 13

〈弱〉

●目安時間 約13分

●手動のとき➡「両面グリル」ボタンで、約13〜15分。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.39「レンジ」、P.45「上面グリル」

さけのハーブ蒸し

[レンジ]

1 下ごしらえをする

さけに塩、こしょうをする。

2 加熱する

給水タンクに満水まで水を入れる。
耐熱性の平皿にたまねぎ、パプリカ、さけの順にのせる。
ローズマリーをのせて、白ワインをかける。
材料をのせた平皿をラップなしで庫内中央に置く。

300W スチーム
5度押す

約8分30秒〜9分30秒

お好みでラビゴットソースをかける。

レンジ+スチーム加熱

材料(2人分)

カロリー(1人分)	約197kcal
塩分	約0.3g

生ざけ切り身・・・・・・・・・・・・・2切れ
(1切れ80〜90g)
ローズマリー・・・・・・・・・・・・・・適量
塩、こしょう・・・・・・・・・・・・・・少々
パプリカ(赤・黄)・・・・・合わせて20g
(せん切り)
たまねぎ(せん切り)・・・・・・・・・・80g
白ワイン・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1

付け合わせ
グリーンアスパラガス・・・・・・・・適量
(ゆでて、5〜7cmに切る)

ラビゴットソース

材料(2人分)

カロリー(1人分)	約82kcal
塩分	0g

たまねぎ(みじん切り)・・・・・・・・25g
ピーマン(みじん切り)・・・・・・・・½個
トマト・・・・・・・・・・・・・・・・・¼個
(皮と種を取ってみじん切り)
白ワインビネガー※・・・・大さじ1½
白ワイン、オリーブ油・・各大さじ1
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ½

すべての材料を容器に入れて、よく混ぜる。

※ワインビネガーの種類により味が変わるので量を調節してください。

ハンバーグ

レンジ+ヒーター加熱

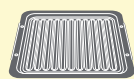
材料(4個分)

カロリー(1個分)	約353kcal
塩分	約0.5g

ひき肉(牛280g/豚120g)
※牛:豚=7:3がおいしさのコツ

- たまねぎ…1個(200g)
- バター…15g
- パン粉…1カップ(50g)
- 牛乳…½カップ
- 卵…M寸1個(正味50g)
- ナツメグ…適量
- 塩、こしょう…少々

付け合わせ
- きのことさやいんげんのソテー
- にんじんのグラッセ…各適量

使用する付属品
グリル皿(上段)

ソースの作りかた

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約113kcal
塩分	約1.2g

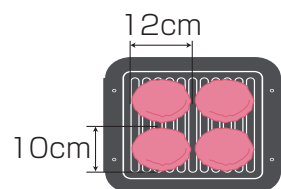
- 赤ワイン…½カップ
- デミグラスソース(市販品)…1½カップ
- ケチャップ…大さじ2
- 粒マスタード…大さじ1

鍋に赤ワインを入れ、半量になるまで煮詰める。
デミグラスソースとケチャップを加えて
混ぜ合わせる。
火を止めて、粒マスタードを加えて混ぜる。

[両面グリル]

1 下ごしらえをする
たまねぎをみじん切りにし、バターで薄茶色になるまで
しっかりいため、冷ましておく。
パン粉は牛乳でふやかしておく。

2 材料を混ぜる
ボールに肉を入れ、塩、こしょうをしてねばりが出るまで
よく混ぜ合わせる。
いためたたまねぎ、パン粉、溶きほぐした卵を加え、
ナツメグで味を調える。

3 焼く
生地を4等分し、約10×12cm、厚さ1.5cmほどになる
ように平らに成形しながら中の空気を抜く。
図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

両面グリル ▶ 自動メニュー/時間 約18～22分 ▶ あたため スタート

●焼き色を薄めにし、ジューシーに仕上げています。
お好みのソースをかけてもよいでしょう。

ADVICE [若林先生のアドバイス]

辻調グループ校 若林先生

ジューシーに仕上げるには、ハンバーグの生地になるひき肉に
塩、こしょうをしてからのねりかたがポイントです。
よくねってください。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.45「上面グリル」

鶏のから揚げ

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

2人分OK

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約219kcal
塩分	約1.3g

- 鶏もも肉…350g
- A 塩…小さじ½
- A 酒、しょうゆ…各大さじ⅔
- A こしょう…少々
- A にんにく(みじん切り)…小さじ½
- A 卵…M寸⅓個(正味15g)
- 片栗粉…40g

使用する付属品
グリル皿(上段)

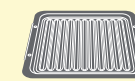
[12 鶏のから揚げ]

1 下ごしらえをする
肉は筋切りをして厚みをそろえ、4cm角(1個約30g)に切る。
Aとともにビニール袋に入れてよく混ぜ、
途中上下を返しながら約20分おく。

2 衣と肉を混ぜる
ボールに片栗粉と肉を入れ、表面の粉っぽさがなくなり
しっとりするまでよくもみ込む。

3 焼く
給水タンクに満水まで水を入れる。
肉は皮目を上にしてグリル皿に
間隔をあけて1つずつ並べ、
上段に入れる。

自動メニュー/時間 自動メニュー 12 ▶ あたため スタート ●目安時間 約18分

市販のから揚げ粉を使う場合
Aと片栗粉の代わりに、ビニール袋にから揚げ粉(肉を
柔らかくする酵素の入っていないタイプ)大さじ2と肉を
入れ、粉っぽさがなくなりしっとりするまでよくもみ込む。
仕上がり〈弱〉で焼く。

2人分の作りかた
すべての材料を半量にします。
図のようにグリル皿の前後に離して
置きます。

工程3で仕上がり〈弱〉に合わせて
加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.36

ADVICE [宮崎先生のアドバイス]

辻調グループ校 宮崎先生

鶏もも肉を切る前に、筋切りをすると肉の縮みが少なく
柔らかく仕上がります。
粉を付ける前にしっかりと下味を含ませると、
ふっくらジューシーな仕上がりになります。

焼き豚

レンジ+ヒーター加熱

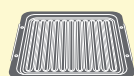
材料(8人分)

カロリー(1人分)	約232kcal
塩分	約0.4g

豚肩ロース肉(固まり)・・・・・・約700g

たれ
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ4
- 酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・⅓カップ
- しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・¼カップ
- ねぎ、しょうが・・・・・・・・・・・・各適量
- 五香粉(ウーシャンフェン)・・・・・・・・・・・・・・・・・少々

付け合わせ
- 白髪ねぎ、香菜、レモン、トマトなど・・・・・・・・・・・・・・・・各適量

使用する付属品
グリル皿(上段)

[両面グリル]

1 下ごしらえをする
肉を3～4cmの厚さになるように4等分する。
※厚いと、焦げすぎになります。

水1Lに、塩大さじ2強(分量外)を溶かして食塩水を作り、豚肉を約1時間つけておく。
たれを砂糖が溶けるまで混ぜ合わせる。

> **ポイント!**
> 肉のスジに沿って包丁を刺しておくと、変形が防げます。

2 たれに漬け込む
肉の水けをふき取り、たれとともにビニール袋に入れ、途中上下を返しながら一晩以上冷蔵庫で漬け込む。

3 焼く
肉を袋から取り出し、図のようにグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

両面グリル ▶ 自動メニュー/時間 約30分 ▶ あたためスタート

手羽元の香味焼き

レンジ+ヒーター加熱

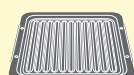
材料(4人分)

カロリー(1人分)	約247kcal
塩分	約1.0g

鶏手羽元・・・・・・・・・・12本(800g)

たれ
- しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ3
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- ごま油・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2
- 青ねぎ、しょうが(みじん切り)・・各大さじ1
- 豆板醤(とうばんじゃん)・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1½

付け合わせ
- 白髪ねぎ、チャービル、パプリカ(みじん切り)など・・・・各適量

使用する付属品
グリル皿(上段)

[両面グリル]

1 下ごしらえをする
味のしみ込みをよくするために、手羽元をフォークなどでついておく。

2 たれに漬け込む
たれの材料を混ぜる。
手羽元を途中上下を返しながら約1時間漬け込む。

3 焼く
手羽元をグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

両面グリル ▶ 自動メニュー/時間 約20～25分 ▶ あたためスタート

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.45「上面グリル」

鶏の照り焼き

2人分OK

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約259kcal
塩分	約0.8g

鶏もも肉・・・・・・・・2枚(1枚250g)

たれ
- しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- みりん・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1

付け合わせ
- ししとうがらし・・・・・・・・・・・・・・適量

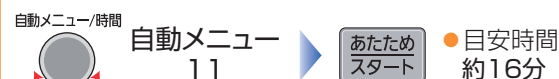
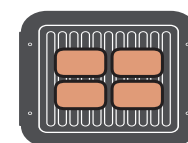
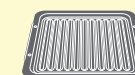
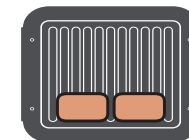
使用する付属品
グリル皿(上段)

[11 鶏の照り焼き]

1 下ごしらえをする
肉の厚い部分に切れ目を入れ、平らにする。
皮目を上にして、フォークでところどころに穴をあける。
(皮がはじけたり、縮むのを防ぎ、味のしみ込みをよくするため)肉を半分に切る。

2 たれに漬け込む
たれを合わせる。
肉を途中上下を返しながら約30分漬け込む。
(長時間漬けすぎると、焦げるので注意してください)

3 焼く
給水タンクに満水まで水を入れる。
肉は皮目を上にして図のようにグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

自動メニュー/時間 自動メニュー 11 ▶ あたためスタート ●目安時間 約16分

●手動のとき➡「両面グリル」ボタンで、約17～19分。
●骨付き鶏もも肉は「オーブン/発酵」ボタンで➡ P.47

2人分の作りかた
すべての材料を半量にし、肉は半分に切ります。
図のようにグリル皿の手前に寄せて置きます。

工程3で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.36

鶏肉を食べよう

鶏肉は高たんぱく、低脂肪でヘルシーな食材です。
ビタミンやコラーゲンが含まれているので美容や健康の手助けになります。
鶏肉は部位によっていろいろな料理が楽しめます。
脂肪が多く赤身のもも肉はから揚げなどに、ゼラチン質と脂肪が多い手羽先や手羽元は煮込みなどの料理におすすめです。

きのこのサラダ

レンジ+スチーム加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約40kcal
塩分	約0.2g

しめじ、まいたけ、えのき ･･･ 各100g
(ほぐす)
生しいたけ(うす切り)････････100g
にんにく(包丁でつぶす)････････1片
バター･･････････････････････10g
あさつき(小口切り)･･････････ 適量
こしょう、しょうゆ ･･･････････各少々

[レンジ]

1 加熱する

給水タンクに満水まで水を入れる。
あさつき以外の材料を耐熱性の平皿(直径20～25cm)に入れ、ラップなしで庫内中央に置く。

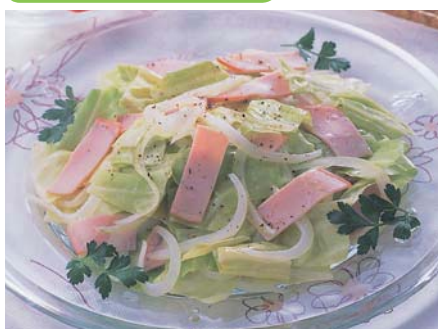
レンジ出力切換 300W スチーム 5度押す → 自動メニュー/時間 約13～15分 → あたためスタート

加熱後、よく混ぜて水けを切る。

2 あえる

にんにくを取り出し、こしょう、しょうゆで味付けをする。
お好みであさつきを散らす。

キャベツのさっぱりサラダ

レンジ+スチーム加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約94kcal
塩分	約1.1g

キャベツ(3cmの色紙切り)････300g
たまねぎ(薄切り)･･･････････100g
薄切りハム･･････････････2～3枚
(適当な大きさに切る)

ドレッシング
オリーブ油･･････････大さじ1～2
レモン汁 ･･････････････大さじ1
塩･･････････････････ 小さじ½
粗びきこしょう、砂糖 ････････各少々

[レンジ]

1 加熱する

給水タンクに満水まで水を入れる。
薄切りハム以外の材料を耐熱性の平皿(直径20～25cm)に入れ、ラップなしで庫内中央に置く。

レンジ出力切換 300W スチーム 5度押す → 自動メニュー/時間 約13～15分 → あたためスタート

加熱後、よく混ぜて水けを切る。

2 ドレッシングを作る

ドレッシングの材料を混ぜる。

3 あえる

お好みで薄切りハムを加えて混ぜ、ドレッシングとあえる。

ポイント!
●お好みの野菜に変えて、アレンジしましょう。
野菜の分量は合わせて400gにします。
●根菜類は火が通りにくいため
細かく切りましょう。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.39「レンジ」、P.43「オーブン」

焼きいも

ヒーター+スチーム加熱

[15 焼きいも]

1 焼く

さつまいもを洗う。
水けをふき取り、ところどころに
フォークで穴をあけて角皿に並べ、下段に入れる。
給水タンクに満水まで水を入れる。

自動メニュー/時間 自動メニュー 15 → あたためスタート ●目安時間 約50分

●手動のとき➡「オーブン/発酵」ボタンの250℃
予熱なしで約50～60分。

ポイント!
オーブンシートを敷くと、角皿の
汚れが防げます。

材料

カロリー(1本分)	約297kcal
塩分	0g

さつまいも ･････････････････4本
(1本約250g、太さ3～4cm)

使用する付属品
角皿(下段)

青菜のあえ物

レンジ加熱

[7 ゆで葉果菜]

1 小松菜をゆでる

小松菜は、葉と茎を交互に重ねてラップに包む。
耐熱性の平皿にのせ、庫内中央に置く。

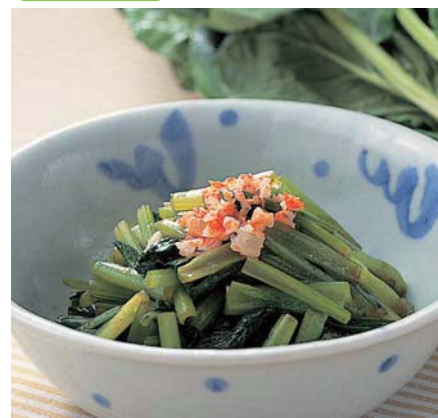
自動メニュー/時間 自動メニュー 7 → あたためスタート ●目安時間 約4～5分

2 あえる

加熱後冷水にさらし、水けを切ってから軽く絞る。
3～4cmに切り、Aであえる。

●手動のとき➡「レンジ」ボタンの600Wで、約4～5分。

冷蔵庫の野菜で

冷蔵庫にある買い置きの野菜を使って手軽に作れる
「あえ物」を作ってみましょう。
簡単にスピーディーに作れます。
お好みのたれやドレッシングであえてもよいでしょう。

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約47kcal
塩分	約0.7g

小松菜 ･････････････････300g
A ごま油･･････････････ 大さじ1
酒･･････････････････ 大さじ1
しょうゆ････････････ 大さじ1
砂糖 ･･････････････小さじ½

野菜のうま煮

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約280kcal
塩分	約1.2g

豚バラ肉・・・・・・・・・・・・・・・・200g
にんじん・・・・・・・・・・・・½本(100g)
ごぼう・・・・・・・・・・・・・1本(150g)
こんにゃく・・・・・・・・・・½丁(125g)
ゆでたけのこ・・・・・・・・・・・・・100g
干ししいたけ・・・・・・・・・・・・2〜3枚
A［砂糖・・・・・・・・・・・・・・大さじ2½
　［しょうゆ、みりん・・・・・・各大さじ2
だし汁・・・・・・・・・・・・・・・・・1カップ
(顆粒だしの場合は　小さじ⅓使用
　干ししいたけの戻し汁と合わせて)
クッキングシート
(または硫酸紙やグラシン紙)

［レンジ］

1 下ごしらえをする

豚バラ肉を一口大に切る。
ごぼうは乱切りにして水につけておく。
にんじん、こんにゃく、ゆでたけのこは
小さめの乱切りにする。
干ししいたけは、水で戻して4つ切りにする。
深めの耐熱容器に肉とAを入れる。
ふたをして庫内中央に置く。

レンジ出力切換(2度押す) → 600W → 自動メニュー/時間 約2〜3分 → あたためスタート

加熱後、よく混ぜる。

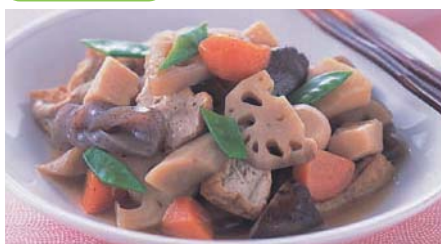
2 煮る

残りの材料を混ぜ、ふたをして庫内中央に置く。
※容器と落としぶたについて➡ P.104

レンジ出力切換(2度押す) → 600W → 自動メニュー/時間 約7〜9分 →

レンジ出力切換(1度押す) → 300W → 自動メニュー/時間 約18〜22分 → あたためスタート

冷凍和風ミックス野菜の煮物

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約136kcal
塩分	約1.9g

冷凍ミックス野菜(和風)・・・・・・500g
(にんじん、さといも、たけのこ、
　生しいたけ)
こんにゃく・・・・・・・・・・・・・・・・100g
(厚さ5mmに切り、手綱にする)
厚揚げ(一口大に切る)・・・・・・・150g
A［だし汁・・・・・・・・・・・・・・2カップ
　(顆粒だしの場合は　小さじ⅔使用)
　砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ3
　しょうゆ・・・・・・・・・・・・・大さじ3
クッキングシート
(または硫酸紙やグラシン紙)

［レンジ］

1 だしを作る

深めの耐熱容器にAを入れ、ふたなしで
庫内中央に置く。

レンジ出力切換(2度押す) → 600W → 自動メニュー/時間 約1〜3分 → あたためスタート

2 煮る

加熱しただしが熱いうちに、凍ったままの
ミックス野菜、こんにゃく、厚揚げを入れる。
落としぶたとふたをして庫内中央に置く。
※容器と落としぶたについて➡ P.104

レンジ出力切換(2度押す) → 600W → 自動メニュー/時間 約14〜16分 →

レンジ出力切換(3度押す) → 150W → 自動メニュー/時間 約19〜21分 → あたためスタート

彩りに、ゆでたさやえんどうを加えてもよいでしょう。

ラタトゥイユ

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約102kcal
塩分	約0.7g

トマト(皮と種を取る)・・小1個(150g)
ズッキーニ(種を取る)・・1本(110g)
たまねぎ・・・・・・・・・大½個(150g)
なす・・・・・・・・・・・・・・・½個(100g)
パプリカ・・・・・・・・・・・1個(150g)
ピーマン・・・・・・・・・・・・3個(90g)
にんにく(みじん切り)・・・・・・・・・1片
オリーブ油・・・・・・・・・・・・・大さじ2
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ½

［レンジ］

1 下ごしらえをする

トマトは乱切り、ズッキーニは4cmの長さに切る。
たまねぎは20gをみじん切り、残りとその他の野菜は
2〜3cmの角切りにする。

2 下加熱をする

深めの耐熱容器に、みじん切りしたたまねぎとにんにく、
オリーブ油を入れ、ふたをして庫内中央に置く。

レンジ出力切換(2度押す) → 600W → 自動メニュー/時間 約2〜4分 → あたためスタート

茶色に色付くまで加熱する。
さらになすを入れて油をからめ、ふたをして庫内中央に置く。
(油を使って加熱することで、なすを色止めします)

レンジ出力切換(2度押す) → 600W → 自動メニュー/時間 約1分30秒〜2分30秒 → あたためスタート

3 煮る

加熱した具に塩を入れて混ぜ、残りの材料を加えて
よく混ぜる。ふたをして庫内中央に置く。

レンジ出力切換(2度押す) → 600W → 自動メニュー/時間 約18〜22分 → あたためスタート

かぼちゃの煮物

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分)	約95kcal
塩分	約1.2g

かぼちゃ・・・・・・・・・・・・・・・・300g
(3×4cmの角切り)
A［砂糖・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
　薄口しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ2
　みりん・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
　水・・・・・・・・・・・・・・・・・・160ml

［レンジ］

1 下ごしらえをする

かぼちゃを深めの耐熱容器に皮を下にして入れ、
Aを混ぜて加える。

2 煮る

ふたをして庫内中央に置く。

レンジ出力切換(2度押す) → 600W → 自動メニュー/時間 約7分 →

レンジ出力切換(3度押す) → 150W → 自動メニュー/時間 約10分 → あたためスタート

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.39「レンジ」

白身魚のマヨネーズ風味焼き & きのこのソテー

レンジ+ヒーター加熱

材料(2人分)

カロリー(1人分)	約472kcal
塩分	約1.3g

白身魚のマヨネーズ風味焼き
白身魚切り身(たいなど) ……2切れ(1切れ100g)
塩、こしょう ……少々
A マヨネーズ ……50g
パルメザンチーズ ……大さじ1
しょうゆ ……小さじ1
生バジルの葉(みじん切り) ……2枚
おろしにんにく ……少々

きのこのソテー
しめじ、しいたけ、えのき、エリンギ ……合わせて160g
ブロッコリー ……40g
パプリカ(赤) ……40g
B おろしにんにく ……少々
オレガノ(乾燥) ……適量
オリーブ油 ……大さじ1
塩、こしょう ……少々

付け合わせ
オレガノ ……適量

使用する付属品
グリル皿(上段)

[野菜とセット：21 魚]〈弱〉

1 下ごしらえをする

<白身魚のマヨネーズ風味焼き>
白身魚に塩、こしょうをする。
Aを混ぜ合わせ、途中上下を返しながら魚を約15分漬け込む。

<きのこのソテー>
しいたけは縦半分に、エリンギは1cm角の拍子木になるように縦に切る。
ブロッコリー、えのき、しめじは小房に分ける。
パプリカは5mmの細切りにする。
切った野菜にBを混ぜ合わせ、からめる。

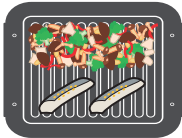
2 焼く

魚は皮目を上にして図のようにグリル皿の手前に並べ、奥に野菜を置く。
グリル皿を上段に入れる。

自動メニュー/時間 自動メニュー 21 ▶ ▽温度/仕上がり△ 〈弱〉 ▶ あたため スタート ●目安時間 約14分

●手動のとき➡「両面グリル」ボタンで約15〜18分。

塩さば & 和風焼き野菜

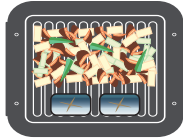
[野菜とセット：21 魚]

1 下ごしらえをする

<和風焼き野菜>
白ねぎは4cmの長さに切る。
長いもは、白ねぎと同じ長さに合わせて、1.5cm角の拍子木切りにし、それぞれ8個になるように切る。
生しいたけは、縦半分に切る。
オクラは塩(分量外)を付けてこすり、うぶ毛を取って水洗いする。
めんつゆと切った野菜をあえ、からめておく。

2 焼く

塩さばに切り込みを入れ、皮目を上にして図のようにグリル皿の手前に並べ、奥に野菜を置く。
グリル皿を上段に入れる。

自動メニュー/時間 自動メニュー 21 ▶ あたため スタート ●目安時間 約17分

●手動のとき➡「両面グリル」ボタンで約21〜23分。

レンジ+ヒーター加熱

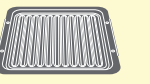
材料(2人分)

カロリー(1人分)	約351kcal
塩分	約2.7g

塩さば ……2切れ(1切れ100g)

和風焼き野菜
白ねぎ ……1本
長いも ……80g
生しいたけ ……4枚
オクラ ……4本
市販のめんつゆ ……大さじ3

使用する付属品
グリル皿(上段)

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.45「上面グリル」

鶏の照り焼き ＆ きのこのオイスターソース炒め

レンジ+ヒーター加熱

材料(2人分)

カロリー(1人分)	約299kcal
塩分	約1.2g

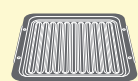
鶏の照り焼き
鶏もも肉…………1枚(250g)

たれ
しょうゆ…………大さじ1
みりん…………大さじ½

きのこのオイスターソース炒め
しめじ、しいたけ、エリンギ
…………合わせて200g
パプリカ…………80g
A「オイスターソース……小さじ1
　塩、こしょう…………少々
　ごま油…………適量
　おろししょうが…………適量
　おろしにんにく…………適量

付け合わせ
トマト、きゅうり…………各適量

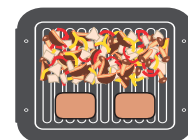
使用する付属品
グリル皿(上段)

[野菜とセット：19 チキン]

1 下ごしらえをする

<鶏の照り焼き>
鶏の照り焼きの要領で(➡ P.93)、
下処理をして1枚を2等分にする。
たれを合わせ、肉を途中上下を返しながら約30分漬け込む。
(長時間漬けすぎると、焦げるので注意してください)

<きのこのオイスターソース炒め>
しいたけは縦半分に切り、エリンギは1cm角の拍子木になるように縦に切る。
しめじは食べやすい大きさの小房に分ける。
パプリカは厚さ5mmの細切りにする。
切った野菜にAを混ぜ合わせ、からめる。

2 焼く

肉は皮目を上にして図のようにグリル皿の手前に並べ、奥に野菜を置く。
グリル皿を上段に入れる。

自動メニュー 19 ▶

●目安時間 約17分

野菜から出た水分を切って盛り付ける。

●手動のとき➡「両面グリル」ボタンで約19～21分。

ベイクドチキン ＆ ポテト

[野菜とセット：19 チキン]

1 下ごしらえをする

<ベイクドチキン>
肉の厚い部分に切れ目を入れ、平らにする。
皮目を上にして、フォークでところどころに穴をあける。
(皮がはじけたり、縮むのを防ぎ、味のしみ込みをよくするため)
1枚を4等分にする。

<ポテト>
じゃがいもは皮をむき、約1cm角の拍子木切りにする。

2 たれに漬け込む

Aを合わせ、じゃがいもと肉を途中上下を返しながら約30分漬け込む。
(長時間漬けすぎると、焦げるので注意してください)

3 焼く

肉は皮目を上にして図のようにグリル皿の手前に並べ、奥にじゃがいもを置く。
グリル皿を上段に入れる。

自動メニュー 19 ▶

●目安時間 約17分

●手動のとき➡「両面グリル」ボタンで約20～22分。

レンジ+ヒーター加熱

材料(2人分)

カロリー(1人分)	約379kcal
塩分	約1.3g

ベイクドチキン
鶏もも肉…………1枚(250g)

ポテト
じゃがいも…………2個
A「しょうゆ…………¼カップ
　酒…………大さじ2
　みりん…………大さじ½
　おろしにんにく…………適量
　おろししょうが…………適量

付け合わせ
ローズマリー、プチトマト……各適量

使用する付属品
グリル皿(上段)

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.45「上面グリル」

黒こしょう風味のポークソテー & 焼き野菜

レンジ+ヒーター加熱

材料(2人分)

カロリー(1人分)	約439kcal
塩分	約1.8g

黒こしょう風味のポークソテー
豚ロース肉 ・・・・・・・ 2枚(1枚120g)
A 粗びき黒こしょう ・・・・・ 小さじ1弱
カレー粉 ・・・・・・・・・・・・・小さじ¼
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ½
砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1

焼き野菜
じゃがいも・・・・・・・・・・・・・・・・・ ½個
グリーンアスパラガス・・・・・・・・・・2本
たまねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・60g
かぼちゃ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・60g
溶かしバター・・・・・・・・・・・・・・・ 10g
塩、こしょう ・・・・・・・・・・・・・・・ 少々

付け合わせ
ローズマリー、マイクロトマト ・・各適量

使用する付属品
グリル皿(上段)

[野菜とセット:20 ポーク]

1 下ごしらえをする

<ポークソテー>
肉は筋切りをし、フォークでところどころに穴をあける。
Aを混ぜ合わせ、肉にすり込み、室温で30分おく。

<焼き野菜>
かぼちゃは1cmの厚さで5cm程度の短冊切りにする。
じゃがいもとたまねぎは厚さ1cmの半月切り、
グリーンアスパラガスは4等分にする。
ボールに切った野菜を入れ、溶かしバターと塩、こしょうでなじませる。

2 焼く

肉は図のようにグリル皿の手前に
寄せて並べ、奥に野菜を置く。
上段に入れる。

自動メニュー
20

●目安時間
約16分

野菜から出た水分を切って盛り付ける。

●手動のとき➡「両面グリル」ボタンで約20〜22分。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.45「上面グリル」

「野菜とセット」のポイント

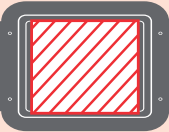
**自動メニューの「野菜とセット」を使って
肉や魚(主菜)と野菜(副菜)をグリル皿で
同時に調理!**

**野菜もたくさん摂(と)れます。
手間なくカンタンにおいしく仕上げることが
できます。**

※メニューはすべて「2人分」です。

基本のポイント

【下ごしらえ】
●材料の切りかたはレシピ通りに。大きさが違うとうまく焼けません。
●たれに漬け込む時間はレシピ通りに。
(長時間漬けると焼き色が濃くなったり、味が濃く塩辛くなったりすることがあります。)

【置きかた】
●材料の置きかたは各ページのイラスト通りに。焼きムラの原因になります。
●食品は右図の斜線の範囲内に置く。

【焼きかた】
●仕上がり調節は3段階に調整ができます。
焼き色を少し濃くしたいときは〈強〉、焼き色を少しうすくしたいときは〈弱〉など、
焼き加減を調整したいときに使用してください。

調理後は

●野菜から多くの水分が出ます。水分を切って盛り付けてください。

アレンジするときは

●肉、魚、野菜のそれぞれの分量や大きさが同じであれば、同じ素材の中で種類を変えることができます。
また、味付け(調味料など)を変更する場合は、必ず様子を見ながら焼いてください。

手動で加熱するときは

●「両面グリル」ボタンで加熱します。加熱時間は各ページをご覧ください。

IDEA COOKING

必見！レンジの便利わざ

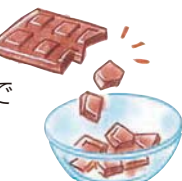
■豆腐の水切り
揚げ物・いため物に
①耐熱皿にのせ、ラップなしで庫内中央に置く。
②1丁（約400g）につき、「レンジ」ボタンの600Wで約2～3分。（½丁のときは約1分～1分30秒）
③ペーパータオルで包み、皿にのせ、重し（皿1枚）をし、約5分おく。

■にんにくの臭み抜き
刺激臭が消えて使いやすくなります
①薄皮を付けたまま、ラップに包み庫内中央に置く。
②1片につき、「レンジ」ボタンの500Wで約20秒。（大きさによって様子を見ながら）

■めんたいこの解凍
①冷凍めんたいこ6本（約180g）を耐熱皿にのせ、ラップなしで庫内中央に置く。
②「温度/仕上がり」ボタンを押して「15～25℃」に合わせて「スタート」ボタンを押す。

■アイスクリームを食べやすく
スプーンが入る状態にします
①アイスクリーム（200～500ml）のふたを取り、庫内中央に置く。
②「温度/仕上がり」ボタンを押して「−10℃」または「−5℃」に合わせて「スタート」ボタンを押す。

■バターを溶かす
①細かく切り、耐熱容器に入れ、ふたをして庫内中央に置く。
②50gにつき「レンジ」ボタンの500Wで様子を見ながら約40～50秒加熱。
※サンドイッチ用のからしバターは時間を短めに。

■チョコレートを溶かす
①耐熱容器に板チョコ50gを割り入れ、牛乳大さじ1を加えて、ふたなしで庫内中央に置く。
②「レンジ」ボタンの500Wで約40秒～1分。
※固さは牛乳の量で調節する。

■干ししいたけを戻す
水で戻すより早くてふっくら
①耐熱容器に入れ、ひたひたの水を入れて、ふたなしで庫内中央に置く。
②「レンジ」ボタンの600Wで約20～30秒、様子を見ながら加熱。
※戻し汁は、だし汁に。

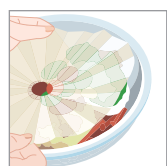
■ホットワイン
①赤ワイン約150mlにシナモン、クローブなどのスパイスを加え、ふたなしで庫内中央に置く。
②「1 飲み物」ボタンの60℃で加熱。
※耐熱性のあるカップをお使いください。

■ゼラチンを溶かす
①耐熱容器に水50mlとゼラチン5gを混ぜ、ふたなしで庫内中央に置く。
②「レンジ」ボタンの600Wで約30～40秒加熱。

煮込みに使う容器、落としぶたについて

●ふきこぼれないように深めで側面がまっすぐな耐熱容器を使いましょう。

●材料がかぶるくらいの煮汁で煮込みましょう。
材料が煮汁から出ていると、乾燥します。
煮汁が少ないときは必ず落としぶたをしましょう。

●穴をあけたクッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）を使います。
金属製の落としぶたは避けてください。

アイデアクッキング

楽しくメイキング
ピザ・パン・ソース
7 メニュー

tsuji
辻調グループ校
1960年の創立以来つねに料理をひとつの文化としてとらえ、広く発信してきた、大阪あべの辻調理師専門学校をはじめとする辻調グループ校
〒545-0053　大阪市阿倍野区松崎町3
www.tsujicho.com

赤字のメニューは、辻調グループ校の先生方のワンポイントや料理のレベルアップのアドバイスを紹介しています。
（メニュー名の下に tsuji を記載）

●は「自動メニュー」で作れます。

料理レシピ編もくじ

ワンプレートで 野菜とセット 5セット

栄養たっぷり 野菜・きのこのおかず 8メニュー

やっぱり主役は 肉のおかず 6メニュー

毎日食べたい 魚介・豆のおかず 9メニュー

おなか大満足 ごはん・グラタン 6メニュー

もう一品というとき 麺・卵のおかず 2メニュー

幸せいっぱい、大好き スイーツ・ジャム 15メニュー

●お料理をするときは、記載の分量をお守りください。分量を変えると上手にできない場合があります。
※本書で記載しているカロリーや塩分の数値は、写真にある付け合わせや飾り物は含みません。
※赤字のメニューについて(➡ P.105)

●は「自動メニュー」で作れます。／
●は「2人分」も作れます。レシピ中には 2人分OK を記載しています。「野菜とセット」はすべて「2人分」のメニューです。